ABHIDHAMMA

Die Buddhistische Philosophie, Psychologie und Erfahrungslehre



Agganyani

Freie Übersetzung des Artikels "Abhidhamma, Southern", "Relations in Buddhism" (Paṭṭhāna) und einiger Kurzbeiträge, Ven. Agganyani, Encylopedia of Sciences and Religions, Springer-Verlag, 2013.

Springer: "The final English publication is available at http://link.springer.com/referencework/10.1007/978-1-4020-8265-8"



http://www.verein.abhidhamma.de
http://www.abhidhamma.de
http://www.abhidhamma.com

ABHIDHAMMA

Die Buddhistische Philosophie, Psychologie und Erfahrungslehre

Agganyani



Inhaltsverzeichnis

Anmerkung: Zahlen in eckigen Klammern innerhalb des Texts verweisen auf die entsprechenden Referenzen.

So verweist z.B. [9] auf den Visuddhimagga und unter 9. werden die verschiedenen Übersetzungen, Verlage und Bezugsquellen genannt.

ABHIDHAMMA

Die Buddhistische Philosophie, Psychologie und Erfahrungslehre

Abhidhamma (Pāḷi) [1, 2] ist der dritte Teil oder Korb *(piṭaka)* des *Tipiṭaka* oder Pāḷikanon, der Grundlage des Theravāda-Buddhismus. Ähnliche, leicht unterschiedliche Arten von Abhidharma (Sanskrit) gehören den Mahāyāna-Traditionen an oder auch den Hinayāna-Schulen, die bereits verschwunden sind. "Abhi - dhamma" bedeutet wörtlich die höhere oder spezielle Lehre (des Buddha). Es ist eine riesige Sammlung von systematisch angeordneten, tabellarisierten und wissenschaftlich klassifizierten Lehrinhalten des Buddha, die den Kern seiner Lehre darstellen, der zeitlos ist und unabhängig von Kultur, Rasse und Geschlecht. Abhidhamma ist die Buddhistische Philosophie, die die Wirklichkeit und Wahrheit vollständig beschreibt. Abhidhamma ist auch die Buddhistische Psychologie, die insbesondere geistige Phänomene behandelt und im Detail erklärt, wie der Geist arbeitet und wie er befreit werden kann.

In den Lehrreden *(sutta)* nimmt der Buddha Rücksicht auf das intellektuelle Niveau seiner Zuhörer, ihre Entwicklung der Vollkommenheiten *(pāramī)*, ihre Erreichungen und ihre spezielle Situation. Deshalb lehrte der Buddha den Dhamma in konventionellen Begriffen und relativen Konzepten *(paññatti)* und spricht von Personen und Objekten als Ich, er, sie, Mann, Frau, Kuh, Baum, usw. Im Abhidhamma macht der Buddha jedoch keine solchen Zugeständnisse sondern behandelt den Dhamma ganz in Begriffen der letztendlichen Wirklichkeit *(paramattha)*. Alle Phänomene werden in ihre letztendlichen Bestandteile *(dhamma)* zerlegt und analysiert, die präzise definiert, klassifiziert und systematisch angeordnet werden. Dann werden die Gesetze des Zusammenspiels dieser *dhammas* gelehrt, ihre Synthese - ein Netz von Konditionalität.

Die sieben Bücher des Abhidhamma-Piṭaka

Der Abhidhamma-Piṭaka [3] besteht aus sieben Büchern:

1. **Dhammasaṅgaṇī** – "Aufzählung der *dhammas*" oder "Buddhistisch-Psychologische Ethik". Beschreibung der grundlegenden, letztendlichen geistigen und physischen Phänomene, die die menschliche Erfahrung ausmachen.
2. **Vibhaṅga** – "Das Buch der Analyse". Darlegung der Analyse der Dhammasaṅgaṇī in der Art eines Katechismus mit vielen Referenzen zu den Sutten.
3. **Dhātukathā** – "Rede über die Elemente". Besprechung der achtzehn Elemente oder Faktoren der psychophysischen Vorgänge in Frage und Antwort. Im Wesentlichen wie Dhammasaṅgaṇī und Vibhaṅga.
4. **Puggalapaññatti** – "Buch der Charaktere'. Beschreibung der Individuen je nach ihren hervorstechenden Charakterzügen. Durch die Unterscheidung können individuell geeignete Belehrungen und Meditationsobjekte gegeben werden.
5. **Kathāvatthu** – "Kontroverse Punkte". Besprechungen über streitige Punkte der Lehre und über die Irrlehren der im zweiten Jahrhundert nach Buddha bestehenden 17 Sekten in Form von Fragen und orthodoxen Antworten (im 3. Jht. v.Chr. von Moggaliputta Tissa verfasst).
6. **Yamaka** – "Das Buch der Paare". Abhidhamma-Fragen und Antworten in Umkehrung und Negation zum tiefen, logischen Verständnis. Insgesamt zehn Bücher.
7. **Paṭṭhāna** – das Buch der Bedingungen oder "Bedingungszusammenhänge". Erklärung der 24 Kräfte, die zwischen Ursache und Wirkung herrschen. Dies ist die große Synthese, in der die *dhammas*, die in der Dhammasangaṇī analysiert wurden, in Beziehung gesetzt werden und die Gesetze ihrer Interaktion beschrieben werden.

Selbstverständnis des Abhidhamma im Verhältnis zu Wissenschaft und Religion

Der Abhidhamma, der sich als sehr abstrakt, tiefgründig, logisch und wissenschaftlich darstellt, sollte nicht als nur Theorie und reine Scholastik angesehen oder abgetan werden. Der Abhidhamma stellt das empirische Wissen des Buddha dar, das er durch seine volle Erleuchtung erlangt hat. Er beschreibt die ganze Bandbreite von Erkenntnis, Einsicht und menschlicher Erfahrung mit allem und jedem. Abhidhamma zu studieren kann mit dem Studium einer Landkarte verglichen werden; aber die Landkarte muss genutzt werden, man muss wirklich losgehen, fahren oder reisen um sein Ziel zu erreichen. Der Abhidhamma alleine ist nur abstrakte Wissenschaft - er muss im täglichen Leben und in der Meditation angewandt werden.

Abhidhamma ist zu einem gewissen Grad Religion, an die man glauben oder der man vertrauen muss, solange man ihn nicht selbst erfahren hat. Aber je mehr man durch die eigene Erfahrung mit klarem, geschärftem Geist und speziell in der Vipassanā-Meditation belegen kann, desto mehr Vertrauen *(saddhā)* wird im Geist entstehen. Der Buddha selbst sprach von seiner Lehre nicht als Religion und ermutigte und mahnte, nur das zu akzeptieren und zu glauben, was sich praktisch als heilsam und förderlich für die Befreiung erweist. Die Menschen machten aus dem Dhamma eine Religion, "Buddhismus" genannt. Der Buddhismus – insbesondere der Abhidhamma – hat nichts mit einem Schöpfergott zu tun oder einem Gott, der für unser Leben und Schicksal verantwortlich ist. Im Gegenteil, der Abhidhamma erklärt Leben, Tod, Wiedergeburt, *kamma* und seine Wirkung und die ganze Kausalität und Konditionalität. Deshalb kann er als eine Lehre gesehen werden, die den Tod transzendiert und seinen Nachfolgern Sinn im Leben gibt, Richtlinien weist und Verständnis hervorruft.

Albert Einstein wird die Aussage zugeschrieben: "Die Religion der Zukunft wird eine kosmische Religion sein. Sie muss über den

persönlichen Gott hinausgehen und Dogma und Theologie meiden. Sie sollte sich auf das Natürliche ebenso beziehen wie auf das Spirituelle und ein religiöses Empfinden zur Grundlage haben, welches aus der Erfahrung erwächst, dass alle Dinge der Natur und des Geistes eine sinnhaltige Einheit bilden. Der Buddhismus entspricht dieser Beschreibung. Wenn es eine Religion gibt, die dem modernen Wissenschaftsanspruch standzuhalten vermag, dann ist es der Buddhismus." [1]

Höchstwahrscheinlich ist Einstein nicht mit dem Abhidhamma in Kontakt gekommen, was eine wunderbare Ergänzung und Bereicherung gewesen wäre.

Andere Religionen müssen akzeptiert werden, weil sie Gott-gegeben sind oder ein himmlischer Botschafter oder Prophet sie verkündet hat und den Glauben einfordert. Dagegen sind Buddhismus und Abhidhamma nur dann zu akzeptieren und zu praktizieren, wenn sie durch eigenes Testen erwiesenermaßen zu heilsamen Zuständen, mehr Glück, Ruhe, Klarheit, Geistesfrieden und Freiheit führen.[2] Man befolgt sie entsprechend seinem eigenen Level von Einsicht und Verständnis.

Während Traditionen und religiöse Lehren, einschließlich der meisten Lehrreden *(sutta)* des Buddha, praktische Anleitungen und Erklärungen an ganz konkrete Personen oder Personengruppen in verschiedenen, unterschiedlichen Situationen, Kulturen und Zeitaltern geben, die vielleicht in unserer heutigen modernen Zeit und ihrer Problematik nicht mehr zutreffend oder geeignet sind, liefert der Abhidhamma mit seinen letztendlichen Wirklichkeiten *(dhamma)* ein vollständiges, abstraktes Bild, so dass wir unsere eigenen

---

[1] Zitat, das Einstein zugeschrieben wird auf Englisch: http://www.spaceandmotion.com/Albert-Einstein-Quotes.htm, referring to *Albert Einstein, The Human Side*, edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman, Princeton University Press, 1954; Deutsch: http://de.wikibooks.org/wiki/Religionskritik:_Alternativen und http://www.quotez.net/german/albert_einstein.htm

[2] Essenz des bekannten Kālāma-Sutta, Aṅguttara-Nikāya, A III. 66

Antworten für ein ethisches und heilsames Leben finden können, für geistige Entwicklung, um die Welt zu verstehen und die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Allen anderen Religionen und gewöhnlichen Philosophien liegt auf die eine oder andere Weise die Annahme einer Seele, eines Ichs oder eines Selbstes *(atta)* zugrunde und sie folgen dem Persönlichkeitsglauben *(sakkāya-diṭṭhi),* der entweder mit der Ansicht über Ewigkeit *(sassata-diṭṭhi)* oder Vernichtung *(uccheda-diṭṭhi)* verbunden ist. Dagegen lehrte der Buddha Nicht-Selbst *(anatta)*, Nicht-Ich, Seelenlosigkeit, d.h. die Abwesenheit einer beständigen Seele, und Abhidhamma kann als riesiges Kompendium von *anatta* angesehen werden.

Abhidhamma, der die Dinge und Phänomene gemäß der Erfahrung des vollkommen erleuchteten Buddha erklärt, bedarf keines wissenschaftlichen Beweises, fürchtet aber auch die Wissenschaft oder irgendwelche neuen Ergebnisse der Forschung nicht. Es kann niemals einen Widerspruch geben. Der Abhidhamma ermutigt wissenschaftliche Forschung und einige zeitgenössische Abhidhamma-Gelehrte und -Praktizierende sind an verwandten Wissenschaften interessiert - wie Physik (insbesondere Quantenphysik, aber auch hin bis zur Astrophysik), Neurologie, Psychologie, modernen Arten der Psychotherapie und Forschung im Bereich von Meditation, psychosomatischen Krankheiten, der Arbeitsweise von Gehirn, Geist und Gedächtnis.

Authentizität des Abhidhamma und Legende

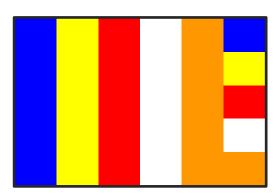
Rund um den Abhidhamma, dessen Ursprung und Verkündung, gibt es zwei bemerkenswerte Aussagen oder Legenden in der Theravāda-Tradition.

In der Einleitung des 'Atthasālinī'[3], der 'Darlegung der Bedeutung' [8], heißt es, dass der Buddha in der vierten Woche nach seiner

[3] 'The Expositor', der Kommentar zur Dhammasaṅgaṇī, dem ersten Buch des Abhidhamma

Erleuchtung im 'Juwelen-Haus'[4] im Nord-Westen saß und den Abhidhamma kontemplierte. Weiter: "Und während er die Inhalte der 'Dhammasaṅgaṇī' kontemplierte, sandte sein Körper keine Strahlen aus; und genauso bei der Kontemplation der weiteren fünf Bücher. Aber als er zum 'Großen Buch'[5] kam und begann, die 24 universellen Bedingungszusammenhänge der Voraussetzung, Einordnung usw. zu kontemplieren, fand seine Allwissenheit darin ihren Ausdruck. Denn wie der große Fisch Timiratipiṅgala nur im großen Ozean mit 84.000 Yojanas Tiefe Platz findet, so findet seine Allwissenheit nur im Großen Buch Raum. Strahlen von sechserlei Farben - indigo, gold, rot, weiß, hellbraun (orange) und schillernd - gingen vom Körper des Lehrers aus, als er den subtilen und tiefgründigen Dhamma mit seiner Allwissenheit kontemplierte, die solch einen Ausdruck gefunden hatte (...)"

Auch die viel später[6] entworfene buddhistische Flagge enthält diese Farben.



Nach dieser Aussage wäre der Abhidhamma das erste der *Piṭakas*, das entstand, auch wenn er erst etwas später gelehrt wurde (siehe unten), von der schriftlichen Fixierung ganz zu schweigen.

---

[4] Vom 'Juwelen-Haus' wird gesagt, es sei der Ort, an dem die sieben Bücher des Abhidhamma kontempliert worden sind.

[5] *Mahāppakaraṇa* = *Paṭṭhāna* (7. Abhidhamma-Buch)

[6] Die Internationale Buddhistische Flagge wurde am Vesakh-Tag des Jahres 1885 erstmals in Colombo verwendet. Entworfen wurde sie von buddhistischen Aktivisten des „Colombo Committee“ unter Beratung von Olcott und sollte als ein Symbol für die Wiederbelebung des Buddhismus in Ceylon (Sri Lanka) dienen. Heute ist die Flagge weltweit unter Buddhisten anerkannt, wobei es spezifische Formen gibt, wie die burmesische, die statt der orangen Farbe Rosa als fünfte Farbe verwendet. Als Inspiration dienten die sechs Farben, in denen die Aura des Buddha erstrahlte, nachdem dieser die Erleuchtung erlangt hatte. - Quelle (gekürzt): https://de.wikipedia.org/wiki/Internationale_Buddhistische_Flagge

Die Lehrreden des *Sutta-Piṭaka* entstanden in den 45 Jahren des Lebens nach der Erleuchtung des Buddha durch konkrete Situationen, in denen er lehrte, wobei sich naturgemäß viele seiner Belehrungen wiederholten bzw. ähnelten.

Das *Vinaya-Piṭaka* entstand erst sukzessive beginnend nach 20 Jahren, als auch Nicht-Arahats und Nicht-Ariyas in den Orden aufgenommen wurden und dem *Saṅgha* angehörten. Durch deren konkrete Verfehlungen erließ der Buddha die Regeln des *Vinaya* nach und nach bis zu seinem Lebensende.

Dann gibt es die Geschichte oder Legende, dass der Abhidhamma vom Buddha zum ersten mal im siebten Jahr nach seiner Erleuchtung drei Monate lang den Gottheiten im *Tāvatiṃsā-* Himmel gelehrt wurde, wo auch seine verstorbene Mutter wiedergeboren war und weilte. Der Ehrwürdige Sāriputta, einer der Hauptschüler und nach dem Buddha der zweite an Weisheit, hatte täglich eine kurze Zusammenfassung dieser Abhidhamma-Lehren vom Buddha selbst erhalten, als dieser sich nach seinem täglichen Almosenessen noch für eine Weile in der Menschenwelt bei Sāriputta aufhielt. Danach formulierte und arrangierte Sāriputta das, was wir heute Abhidhamma nennen, und lehrte es an eine ausgewählte Gruppe seiner Mönchs-Schüler, die fähig waren es zu begreifen. Sāriputta könnte also der wahre Autor gewesen sein, was zu dem Bild passt, was wir aus den Sutten von ihm haben: Eine äußerst analytische Person mit klarem, scharfem Geist, die Exaktheit und Systematik liebt. Sāriputtas hervorragendes Wissen und seine Art der Erklärung war vom Buddha selbst immer wieder gepriesen worden.

Neuzeitliche Buddhologen, Linguisten und Historiker behaupten, dass der Abhidhamma ein späteres Werk sei. Traditionelle Buddhisten widersprechen dem und halten dagegen, dass zumindest die Kernlehre des Abhidhamma direkt auf den Buddha selbst zurückzuführen sei und spätere Umorganisation und Umformulierungen, die in den Büchern zu finden sind, von untergeordneter Bedeutung seien. Alle sechs Buddhistischen Konzile haben das *Abhidhamma-Piṭaka* überprüft, akzeptiert und als

authentisch und korrekt bestätigt[7]. Eine Ausnahme dürfte das fünfte Abhidhamma-Buch, das Kathāvatthu, sein, das erst im dritten Konzil unter Kaiser Asoka im Jahr 246 v.Chr. in das *Piṭaka* aufgenommen wurde. Aber selbst hier sagt die orthodoxe Tradition, dass der Buddha die Irrlehren und kontroversen Lehrpunkte der zukünftigen Hinayāna- und Mahāyāna-Schulen bereits vorausgesehen und somit schon vorab gelehrt habe. [3]

Darüberhinaus ist der Abhidhamma mit dem Suttanta konsistent und widerspricht ihm nicht, sondern systematisiert und erklärt die vielfältigen, aber oft nur kurz angerissenen Inhalte der Sutten in großem Detail.

Und zu guter Letzt erhält der Abhidhamma seine natürliche Autorität durch Generationen von Meditierenden, die ihn aus eigener Erfahrung bestätigen und als wahr beweisen. Erfahrene *Vipassanā*[8]-Meditierende mit geschärter Konzentration sind bis heute fähig, Geist und Körper bzw. Materie allgemein selbst zu analysieren und intuitive Einsichten in ihre Natur zu erlangen. Sie erkennen und "sehen" die flüchtigen physikalischen und psychischen Phänomene, wie sie in Gruppen auftreten, entstehen und vergehen, und können selbst zumindest Teile derer Zusammenhänge und Bedingtheiten erkennen und beobachten, eine Bestätigung dessen, was der Buddha selbst realisiert und im Abhidhamma und *Paṭṭhāna* niedergelegt hat. Dies geschieht auf den ersten beiden Erkenntnis-Stufen *(Vipassanā-ñāṇa)* von *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa* und *paccaya-parigaha-ñāṇa,* der unterscheidenden Erkenntnis von Geist und Materie sowie der Erkenntnis von den Ursachen und Bedingungen für das Entstehen und Vergehen von Geist *(nāma)* und Materie *(rūpa).*

[7] Das erste buddhistische Konzil wurde drei Monate nach dem Tod des Buddha einberufen und nur voll Erleuchtete *(Arahats)* durften teilnehmen. Das letzte Konzil wurde 1954-56 in Rangoon, Myanmar, abgehalten, zu dem eine große Anzahl buddhistischer Gelehrter verschiedener Länder eingeladen war und teilgenommen hat.

[8] Einsichts-Meditation oder auch Klarblicks- oder Erkenntnis-Meditation.

Ethische Prinzipien

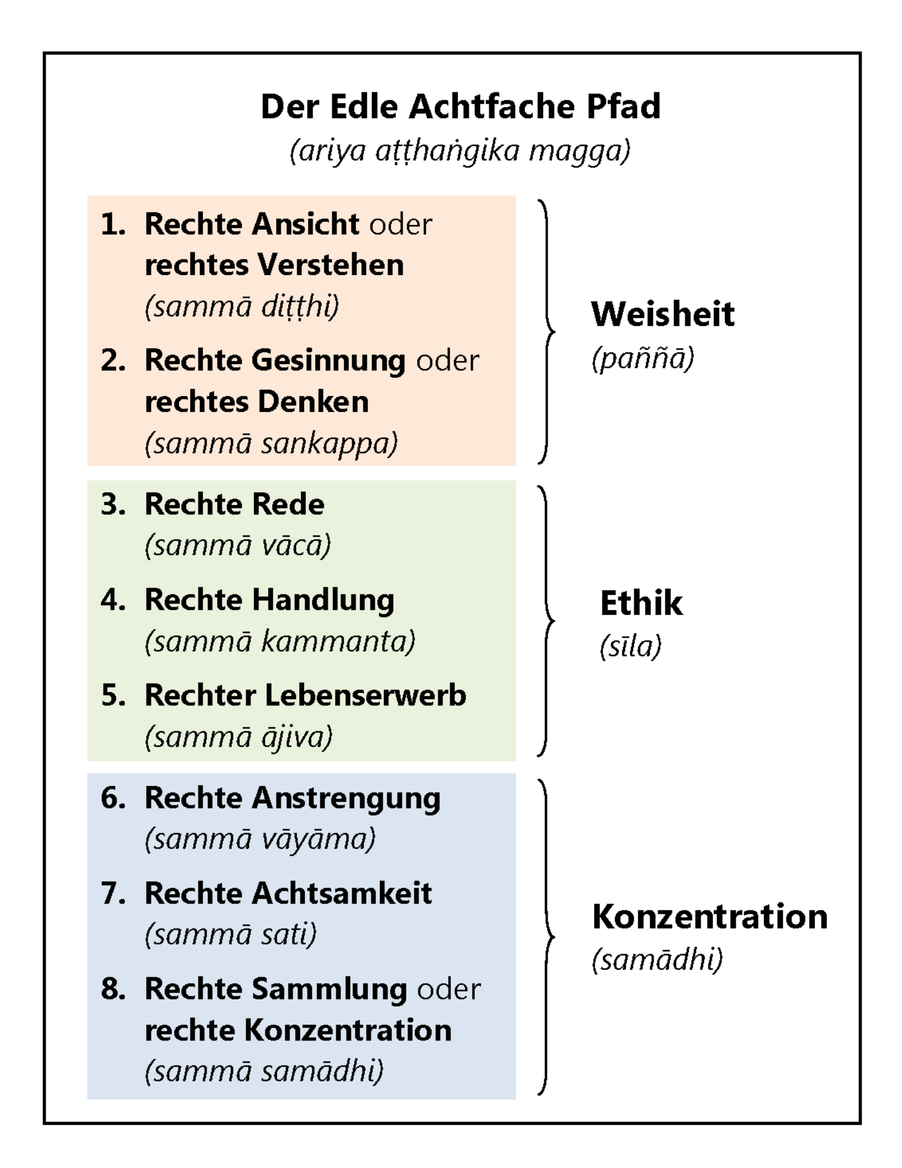
Ethisches Verhalten, Moral und Sittlichkeit sind die Basis und Grundlage des Abhidhamma. Ohne einen ethischen Lebensstil als Grundlage ist kein Einsichtswissen, keine Erlangung oder Realisation möglich.

Im Abhidhamma werden alle Phänomene *(dhamma)* nach ihren ethischen Qualitäten klassifiziert, die zusätzlich kammisch heilsam sein, d.h. in die richtige Richtung führen müssen, nämlich zu Befreiung. Das traditionelle Klassifikationssystem des Bewusstseins *(citta)* unterscheidet deshalb zwischen heilsam *(kusala)*, unheilsam *(akusala)* und sonstigen *(abyākata)* Arten, d.h. resultierendem *(vipāka)* oder rein funktionalem *(kiriya)* Bewusstsein. Die Geistesfaktoren *(cetasika)* werden nach heilsam bzw. schön *(sobhana)*, unheilsam und kammisch variabel bzw. neutral unterschieden. Abhidhamma betont immer ihre Unterschiede, ihren Ursprung und ihre Auswirkung.

Ohne unethische Menschen oder Verhaltensweisen zu tadeln, ohne "Dos und Don'ts", lehrt der Abhidhamma nur die abstrakten Fakten dieser heilsamen und unheilsamen körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen. Jeder muss selbst entscheiden, welchem Pfad man folgt, dem ethischen oder unethischen, aber man sollte die Konsequenzen kennen – nicht nur für andere, sondern vor allem für sich selbst. Wer den Abhidhamma wirklich versteht und durchdringt wird seinen Geist mit Sicherheit auf das Heilsame hin trainieren und ein ethisches Leben führen.

Schlüsselwerte des Abhidhamma

Grundlegende Werte im Buddhismus sind Ethik *(sīla)*, Konzentration *(samādhi)* und Weisheit *(paññā)*, die zusammen den edlen Achtfachen Pfad *(ariya aṭṭhaṅgika magga)* ausmachen, der zum Ende des Leidens führt.



Abhidhamma lehrt alle drei Werte systematisch und im letztendlichen Sinn. Als Buddhistische Psychologie analysiert der Abhidhamma die verbundenen Geisteszustände, die Bedingungen und Umstände, die zu ihrer Entstehung führen, oder im Fall der Ethik, die rechte Geisteshaltung und Motivation um sich ethisch zu verhalten.

Einige Glieder des Edlen Achtfachen Pfades, wie Konzentration und Anstrengung, können sowohl heilsam als auch unheilsam sein. Der Abhidhamma liefert Kriterien zur Unterscheidung und Bestimmung, welche Art zu entwickeln und welche aufzugeben ist.

Der Zweck der Mühen und der Entwicklung dieser Werte ist das letztliche Ziel der Befreiung, das Erlangen von *Nibbāna*. Der Weg dorthin wird als ein schrittweiser Prozess durch Vertiefung von Einsicht und Wissen aufgezeigt, durch immer tieferes Durchdringen

der Wirklichkeiten, d.h. der Erfahrungen, und ihr Durchschauen und Verstehen als unbeständig *(anicca),* als leidvoll bzw. unzulänglich *(dukkha),* und als Nicht-Selbst und unkontrollierbar *(anatta).* Der Abhidhamma zielt besonders auf das Verständnis von *anatta* ab.

Abhidhamma und einige wichtige Konzepte

Natur/Welt

Abhidhamma vertritt eine realistische Ansicht. Die Welt besteht aus belebten und unbelebten Dingen. Nach dem Abhidhamma sind unbelebte Dinge, so wie Berge, Steine, Bäume, Tische oder Autos, nur aus Materie aufgebaut, und zwar aus verschiedenen materiellen Qualitäten oder physikalischen Phänomenen *(rūpa)*, die als Materie-Gruppen *(rūpa-kalāpa)* auftreten. Belebte Dinge bzw. Lebewesen bestehen aus Geist und Materie *(nāma-rūpa)*. Diese verschiedenen geistigen und physikalischen Phänomene, die die Lebewesen und die Welt ausmachen, sowie ihre Entstehung und Beziehung zueinander werden im Abhidhamma im Detail erklärt. Die Bedingungszusammenhänge der Phänomene, die Naturgesetzen folgen, werden in gegenseitiger Beziehung und Abhängigkeit in den Lebewesen und in der ganzen Welt gesehen. Deshalb wird pfleglicher, bedachter, sorgsamer Umgang mit Natur, Umwelt und Mitwesen umgekehrt auch zu liebevoller Fürsorge für sich selbst führen. Die Natur wird nicht als vollkommen angesehen, sondern gehört wegen ihrer Eigenart von Unbeständigkeit *(anicca)*, Unzulänglichkeit *(dukkha)* und Nicht-Selbst *(anatta)* zur bedingten Welt *(Saṃsāra)* und ist an den endlosen Kreislauf von Entstehen und Vergehen, von Geburt und Tod gebunden.

Menschliches Wesen

Ein menschliches Wesen unterscheidet sich von anderen Wesen hauptsächlich durch sein Wiedergeburts-Bewusstsein *(paṭisandhi citta),* das ein direktes Produkt seines früheren heilsamen *kamma* ist. Der Abhidhamma beschreibt 31 Existenzebenen in der Welt bzw. im

Universum; nur eine davon ist die der Menschen und nur zwei davon, die Menschenwelt und das Tierreich, können wir wahrnehmen. Das erzeugende *(janaka) kamma* entscheidet wo und als welche Art von Lebewesen wir wiedergeboren werden. Es heißt, als Mensch habe man die besten Voraussetzungen zur geistigen Entwicklung und Befreiung, da es viel Entscheidungsfreiheit gibt. Und auf dieser Ebene können verschiedene Arten von *kamma* reifen und ihre Wirkungen hervorbringen. Meist erfahren Menschen in ihrem Leben eine Mischung aus Freude und Leiden, was motivieren kann sich anzustrengen und seinen Geist zu trainieren.

Leben und Tod

Leben oder ein Lebewesen wird im Abhidhamma durch zwei Phänomene charakterisiert, die beide "Lebensfähigkeit" *(jīvitindriya)* genannt werden. [4, 5] Da ist einmal das physische Leben oder die physische Vitalität *(rūpa-jīvita)* in den materiellen Gruppen *(rūpa-kalāpa)* von Lebewesen, die die Funktion hat, die koexistierenden materiellen Phänomene vor dem Verrotten und Verfall zu bewahren. Diese physische Lebensfähigkeit ist ein direktes und sofortiges Produkt von *kamma* und macht den Unterschied zwischen einem lebendigen Körper und einer leblosen Leiche aus.

Das andere Lebens-Phänomen ist geistiges oder psychisches Leben oder geistige Vitalität, was ein Geistesfaktor *(cetasika)* ist, der mit allen Arten von Bewusstsein *(citta)* und verschiedenen anderen Arten von Geistesfaktoren verbunden ist. Seine Funktion ist es, koexistierende geistige Phänomene in derselben geistigen Einheit für eine bestimmte, winzige Lebensspanne zu schützen. Die große Mehrheit von Wesen bestehen aus Geist und Körper und haben also sowohl geistiges wie physisches Leben. Einige Wesen der höheren Existenzebenen, nämlich die *arūpa-brahmas,* bestehen nur aus Geist, ohne Körper, haben also nur geistiges Leben. Dann gibt es in anderen höheren Existenzebenen ein seltenes unbewusstes Wesen, den *asaññasatta*, der keinen Geist hat sondern nur ganz aus Materie besteht, aber wenigstens physisches, materielles Leben hat.

Wie kommt es, dass es all diese verschiedene Lebewesen und Arten von Leben gibt? Sie sind alle Ergebnisse von verschiedenem und sehr unterschiedlichem *kamma,* das in einem der Vorleben ausgeübt worden ist. Die höheren Ebenen und Lebensformen ohne Körper, d.h. nur mit Geist, oder ohne Geist, d.h. nur mit Körper, werden durch intensive Konzentrations-Meditation *(samatha-bhāvanā)* erlangt, durch die Meisterschaft über die verschiedenen meditativen Vertiefungen *(jhāna)* und durch spezielle Wunschziele und Aspirationen.

Für die Geburt – oder eigentlich die Zeugung bzw. Empfängnis – eines menschlichen Wesens müssen drei Dinge zusammentreffen: Mutter und Vater, d.h. Eizelle und Sperma müssen vorhanden sein und als Hauptfaktor ein kammischer Impuls eines gerade verstorbenen Wesens.

Der Tod eines Lebewesens hat wiederum mit *kamma* zu tun. Der Tod, das bedeutet das Abschneiden eines individuellen Lebensstroms eines Wesens, kann nach dem Abhidhamma aufgrund von vier Ursachen stattfinden:

1. Ende der Lebensspanne (unterschiedlich für verschiedene Spezies und Epochen)
2. Ende der kammischen Energie des Leben-erzeugenden *kamma*
3. Fall 1 und 2 zusammen
4. Ein destruktives *kamma,* das dazwischenkommt und die Energie des Leben-erzeugenden *kamma* abschneidet.

Ein Tod nach den Fällen eins bis drei wird zeitgerechter Tod genannt, während Fall vier ein vorzeitiger Tod genannt wird, der bereits in jungem Alter durch einen tödlichen Unfall oder eine lebensbedrohliche Krankheit geschehen kann.

Der Abhidhamma gibt exakte Erklärungen zur Arbeitsweise von *kamma* und zum geistigen Sterbe- und Wiedergeburtsprozess. *Kamma,* das direkt vor dem Tod ausgeübt oder erinnert worden ist, hat eine große Wahrscheinlichkeit das nächste Leben hervorzu-

bringen. Auf diese Weise beweist Abhidhamma sogar den Nutzen moderner Hospizarbeit und liefert Leitlinien für Sterbebegleiter.

Wirklichkeit

Abhidhamma ist eine Wissenschaft der Wirklichkeit oder besser gesagt der "Wirklichkeiten". Zuerst gibt es die Unterscheidung in konventionelle und letztendliche Wirklichkeit oder Wahrheit. Konventionelle Wirklichkeit ist Konvention, d.h. angelernt, anerzogen, abhängig von Kultur, Sprache, Volk, Zeitepoche, Mode, usw. Im Alltag haben wir es i.A. mit Konventionen und Konzepten *(paññatti)* zu tun, was für den Bereich der Ethik, liebenden Güte *(mettā)*, Mitgefühl *(karuṇā),* usw. unerlässlich ist.

Mit Abhidhamma oder "Vipassanā-Augen" zu sehen, heißt die letztendlichen Wirklichkeiten oder ultimativen Realitäten *(paramattha dhammas)* [6] hinter der Fassade der Konzepte zu erkennen und ihre Charakteristika zu durchschauen um sich von ihrer Macht zu lösen, loszulassen und den Geist zu befreien.

Weiterhin ist die Wirklichkeit zweifach: Bedingt *(saṅkhata)* und unbedingt *(asaṅkhata)*. Was es auch immer für Erscheinungen, Dinge, Wesen, Zustände gibt – sie sind alle bedingt. Die einzige unbedingte Wirklichkeit ist *Nibbāna* (Sanskrit: *Nirvāna*).

Abhidhamma behandelt letztendliche Wirklichkeiten, bedingte wie unbedingte. [1] Letztendliche Wirklichkeiten sind das, was wirklich direkt mit den sechs Sinnen erfahren werden kann. Der Abhidhamma unterscheidet vier Arten letztendlicher Wirklichkeiten:

1. Bewusstsein *(citta)*
2. Geistesfaktoren *(cetasika)*
3. Materie *(rūpa)*
4. *Nibbāna*

Diese vier Arten der Wirklichkeit werden wiederum mehrfach klassifiziert. Abhidhamma führt 170 (oder 202, wenn Bewusstsein in 121 Arten eingeteilt wird) verschiedene Wirklichkeiten an.

Wirklichkeit nach dem Abhidhamma

<table>
<tr><td colspan="4">Bedingte Wirklichkeiten
(saṅkhata dhammā)</td><td>Unbedingte Wirklichkeit
(asaṅkhata dhamma)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Konventionelle Wirklichkeiten
Konzepte (paññatti)
Konventionelle Wahrheit (sammuti sacca)</td><td colspan="3">Letztendliche Wirklichkeiten
Letztendliche Realitäten (paramattha dhammā)
oder letztendliche Wahrheit (paramattha sacca)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">nāma-paññatti

Name eines Dings, Phänomens, einer Person oder eines Wesens</td><td rowspan="2">attha-paññatti

Ding, Person oder Wesen selbst</td><td>nāma
Geist, Geistiges, Psyche, geistige / psychische Phänomene</td><td>rūpa
Materie, Körper, materielle Eigenschaften, physikalische Phänomene</td><td>Nibbāna</td></tr>
<tr><td>citta (89/121)
= Bewusstsein
cetasika (52)
= Geistesfaktoren, Geisteszustände, geistige Eigenschaften</td><td>28 rūpas:
4 große Elemente (mahābhūta),
5 Sinnesorgane, Sinnes-Objekte, usw.</td><td>1. kilesa-nibbāna
= sa'upadisesa Nibbāna
2. khandha-nibbāna
= anupadisesa Nibbāna</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objekte für die Samatha-Meditation</td><td colspan="2">Objekte für die Vipassanā-Meditation
Universelle Charakteristika:
anicca, dukkha, anatta</td><td>Objekt in der Erleuchtung
(magga + phala)
Charakteristik: anatta</td></tr>
</table>

Diese letztendlichen Wirklichkeiten sind in dem Sinn letztendlich, dass ihre Eigenschaften, ihre Charakteristika, sich nicht ändern, wann immer sie gerade präsent sind, und es bedeutet nicht, dass sie selbst beständig wären. Zum Beispiel sind wir nicht immer ärgerlich, d.h. Ärger ist nicht beständig mit uns, aber wann immer Ärger auftritt, zeigt er sich mit denselben, typischen und charakteristischen Kennzeichen. Oder: Wir berühren nicht ständig heiße Gegenstände, aber wenn wir dies tun, ist die Erfahrung der Hitze ganz eindeutig und intuitiv. Jede letztendliche Wirklichkeit hat ihre eigene spezifische, individuelle Charakteristik, Äußerung und Funktion. Deshalb ist jede Wirklichkeit im Abhidhamma exakt definiert und kann in der eigenen Praxis mit einem scharfen, gut trainierten Geist klar unterschieden werden.

Universelle Charakteristika aller letztendlichen, bedingten Wirklichkeiten sind:

- Unbeständigkeit *(anicca),*
- Unzulänglichkeit oder inhärentes Leiden *(dukkha),*
- und Nicht-Selbst *(anatta).*

Im Gegensatz dazu hat *Nibbāna,* die einzige unbedingte Wirklichkeit, die Charakteristika von Beständigkeit und von Befriedigung, Vollkommenheit, Leidlosigkeit oder Glück *(sukha).* Dennoch hat *Nibbāna* wie die bedingten Phänomene auch die Charakteristik von Nicht-Selbst *(anatta).*

Wissen / Weisheit

Im Abhidhamma werden verschiedene Arten von Wissen unterschieden [4, 5]: Das Wissen durch eigenes Nachdenken *(cinta mayā ñāṇa),* Buch-Wissen oder Wissen durch Hören *(anubodha-ñāṇa* oder *suta mayā ñāṇa)* und direktes Wissen durch eigene, intuitive und durchdringende Einsicht *(paṭiveda ñāṇa* oder *bhāvanā mayā ñāṇa),* wobei das letztere das wichtigste und wirklich transformierende Wissen ist, zu dem auch die Einsichtswissen *(Vipassanā ñāṇas)* gehören. Die Meditierenden müssen durch diese Einsichtsstufen gehen um *Nibbāna* zu erlangen.

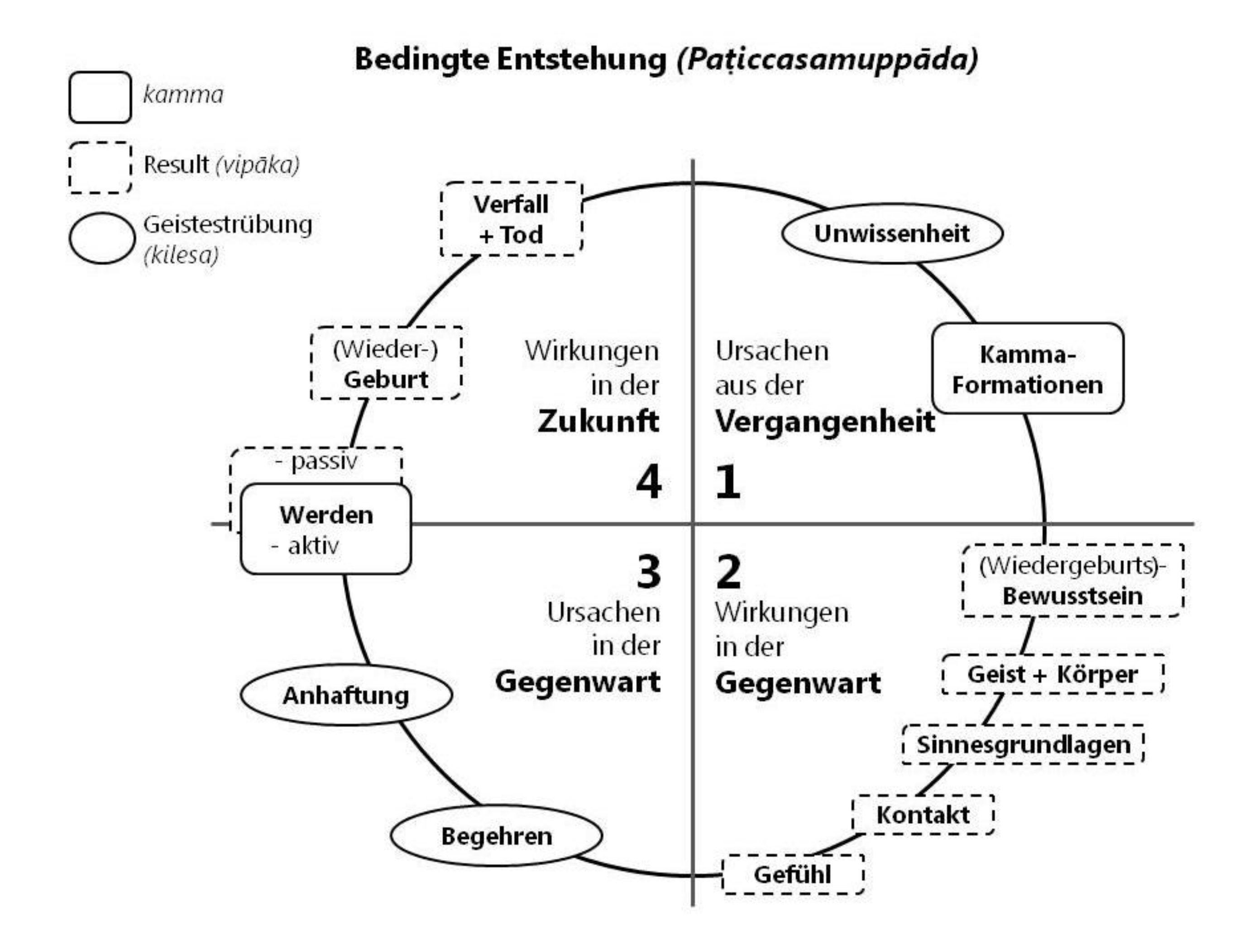
Nur dem Buddha selbst wird Allwissenheit *(sabbaññūtā-ñāṇa)* zugeschrieben.

Wissen *(ñāṇa)* oder Weisheit *(paññā)* ist einer der "schönen" Geistesfaktoren *(sobhana cetasikas),* der sich nur mit heilsamen und schönen, edlen Arten von Bewusstsein verbinden kann. Er sollte auf jeden Fall entwickelt werden und in allen Handlungen einbezogen sein. Wenn Wissen im Geist mit dabei ist, dann wird die kammische Qualität einer heilsamen Handlung stärker und besser. Weiterhin lernen wir im Abhidhamma, dass nur Menschen mit einem kammisch erworbenen Wiedergeburtsbewusstsein, das mit Wissen verbunden ist, meditative Vertiefungen *(jhāna)* und *Nibbāna,* d.h. Pfad- und Frucht-Bewusstsein *(magga-* und *phala-citta)* erlangen können.

Wahrheit

Wahrheit *(sacca)* wird oft im selben Sinn wie Wirklichkeit gebraucht. So werden konventionelle und letztendliche Wahrheit unterschieden. Dem Dhamma werden die Attribute wahr oder gut gelehrt *(svākkhāta)* und zeitlos *(akalika)* zugeschrieben, d.h. er ist eine Lehre, die der Wahrheit entspricht und immer gültige, wahre Antworten auf Fragen bezüglich Leiden, seinen Ursprung und sein Ende gibt, und eine Lehre, die die Lösung existenzieller Probleme der Vergangenheit wie auch heute beschreibt.

Über Wahrheit im Buddhismus zu sprechen, beinhaltet auch über die Vier Edlen Wahrheiten zu sprechen, dem Kern der Lehre des Buddha. Diese werden in der Lehre vom bedingten Entstehen *(Paṭiccasamuppāda)* in größerer Genauigkeit erklärt, die auch im Abhidhamma klar dargelegt ist. [3, 4, 5, 9]



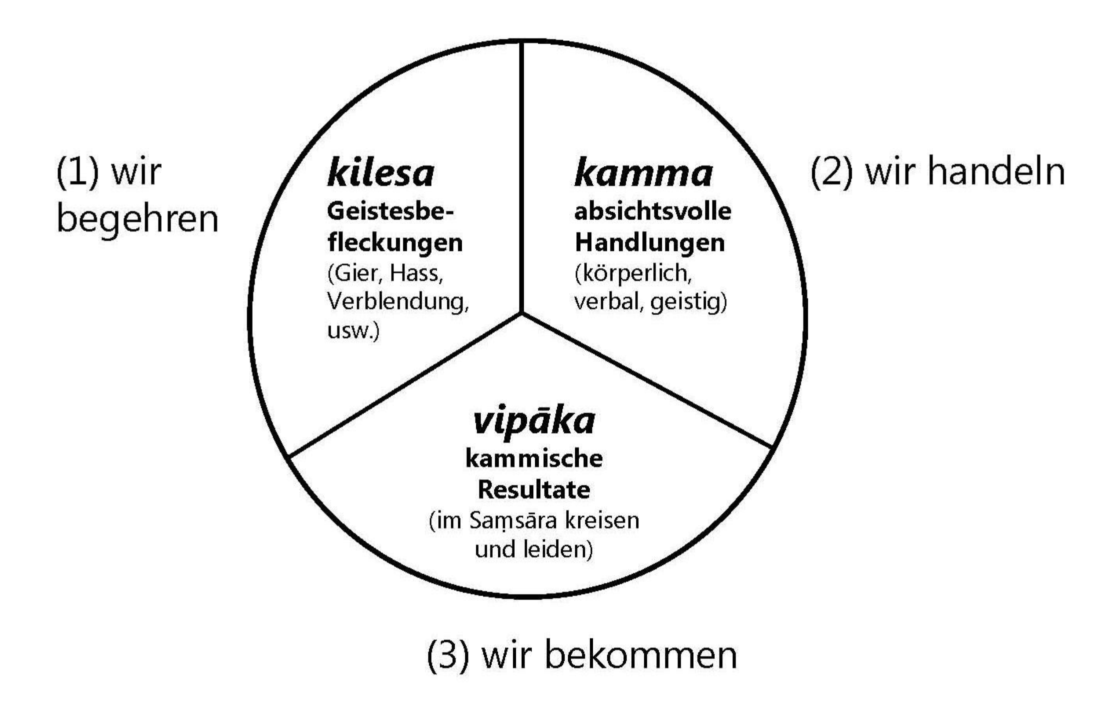
Die erste edle Wahrheit vom Leiden ist im zweiten und vierten Quadranten des Kreises zu finden. Im vierten Quadranten sind die Phänomene enthalten, die wir konventionell Geburt, Altern, Tod, Sorge, Klage, Schmerz, Leiden und Verzweiflung nennen. In Begriffen der letztendlichen Wahrheit sind dies Phänomene wie resultierendes Bewusstsein *(vipāka-citta,* hier *viññāṇa* genannt), Geist und Materie *(nāma-rūpa),* Sinnesgrundlagen *(saḷāyatana),* Kontakt *(phassa)* und Gefühl *(vedanā),* die kammische Wirkungen *(vipāka)* sind, mit denen wir konfrontiert werden.

Die zweite edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens ist im ersten und dritten Quadranten zu finden: Unwissenheit oder Ignoranz *(avijjā)* und kammisches Potential bzw. Kammaformationen *(saṅkhārā)* werden als vergangene Ursachen für Leiden genannt; Durst oder Begehren *(taṇhā)*, Anhaftung *(upadāna)* und der aktive, kammische Prozess des Werdens *(kamma-bhava)* sind gegenwärtige Ursachen für künftiges Leiden. Allerdings haben in Wirklichkeit all diese Faktoren in der Vergangenheit gearbeitet, arbeiten in der Gegenwart und werden als Naturgesetz in der Zukunft arbeiten, solange wir den Ausstieg noch nicht gefunden und benützt haben. Auf diese Weise erklärt der *Paṭiccasamuppāda* den endlosen Kreislauf von Ursache und Wirkung des Leidens *(Saṃsāra)*.

Zusammenfassend kann gesagt werden: *Kamma* erzeugt seine Wirkungen *(vipāka)* mit Hilfe der geistigen Verunreinigungen oder Geistesbefleckungen *(kilesa),* wie Unwissenheit und Begehren.



Der Weg zum Ende des Leidens, d.h. schmerzhafte, unangenehme und unerwünschte Resultate zu beenden, ist nicht aufzuhören zu handeln, d.h. kein *kamma* mehr zu machen, sondern die Geistesbefleckungen *(kilesa)* auszumerzen, d.h. den Geist von seinen Verschmutzungen zu reinigen.



Dieses Ende des Leidens oder der Stillstand des Kreislaufs von *Saṃsāra* ist *Nibbāna* – die dritte edle Wahrheit. Und der Weg um dies praktisch zu erreichen ist der edle achtfache Pfad, der die vierte edle Wahrheit ausmacht. Dies sind grundlegende Wahrheiten in Übereinstimmung mit Naturgesetzen.

Wahrnehmung

Wahrnehmung *(saññā)* ist nach dem Abhidhamma [4, 5, 6, 9] ein universeller Geistesfaktor *(cetasika),* d.h. verbindet sich mit allen Arten von Bewusstsein. Es ist die Bewusstheit der markanten, unterscheidenden Kennzeichen eines Objekts. Wenn man durch wiederholte Wahrnehmung eines Objekts diese Kennzeichen wiedererkennt, funktioniert *saññā* als Gedächtnis. Manchmal kann uns *saññā* allerdings in die Irre führen, wenn es ein neues, ähnliches Objekt mit den erinnerten Kennzeichen eines früheren Objekts vergleicht.

Der Begriff Wahrnehmung wird manchmal auch für die ganze geistige Einheit einschließlich Bewusstsein benutzt. Trotzdem kann ein Objekt aber noch nicht in einem einzigen Geistesmoment der Sinneswahrnehmung voll wahrgenommen werden, der durch das

Sinnesorgan und sein entsprechendes Objekt bedingt ist. Abhidhamma-Kommentare [4, 5, 7] erklären, dass mindestens vier Geistesprozesse *(vīthis)* nötig sind um das Objekt zu erkennen und benennen zu können, das nur im ersten Prozess z.B. gesehen wurde. Jeder Geistesprozess besteht aus 17 bzw. 12 Geistes- oder Bewusstseinsmomenten, die einander in festem, logisch verstehbaren Ablauf folgen, der sich aus den Bedingungszusammenhängen ergibt, die im *Paṭṭhāna* des Abhidhamma gelehrt werden.

Gewöhnlich sagen und denken wir: "Ich nehme war" oder "mein Selbst nimmt dieses oder jenes wahr". Doch nach dem Abhidhamma laufen nur bloße Prozesse ab, die durch bestimmte Umstände bedingt sind. Es gibt keinen Wahrnehmenden, keinen Beobachter, keinen Schöpfer, keine Seele oder kein Selbst dahinter. Es sind nur unpersönliche Prozesse leer von einem Ich oder Selbst.

Zeit

Zeit ist ein Konzept, das nach dem Abhidhamma relativ ist und abgeleitet ist von Veränderung, Unbeständigkeit und Bewegung in Phänomenen. "Chronologische Zeit *(kāla),* in Referenz zu diesem oder jenem Ereignis so bezeichnet, ist ein rein konventioneller Ausdruck... Da sie keine Existenz in sich selbst hat, muss man sie als bloßes Konzept verstehen."[9]

Albert Einstein sagt es knapp und prägnant: "Zeit ist, was man von der Uhr abliest."[10] Die Zeitmessung ist nur durch die Bewegung der Zeiger relativ zum Zifferblatt möglich oder durch das Kennzeichnen von Ereignissen oder bestimmten Stadien der Veränderung: Geburt und Tod; Sonnenaufgang und -untergang; Erscheinen eines Phänomens und sein Verschwinden. Die kürzeste Zeitdauer, die nach dem Abhidhamma definiert werden kann, ist die Dauer einer der drei

[9] Atthasālinī, §58-59, Kommentar von Buddhaghosa zur Dhammasaṅgaṇī, dem ersten der sieben Abhidhamma-Bücher

[10] Zitat, das Albert Einstein zugeschrieben wird: : "Time is what one reads from the clock."

Submomente von Bewusstsein: (1.) das Aufsteigen oder der Entstehungs-Submoment, (2.) das Stehen oder der Existenz-Submoment, und (3.) das Fallen oder der Vergehens-Submoment. Alle drei zusammen bilden einen Geistmoment bzw. die Lebensdauer von Bewusstsein. Die Lebensdauer von Materie ist 17 mal länger als die des Geistes.

Im Abhidhamma und seinen Kommentaren werden für materielle und geistige Phänomene bzw. die fünf Daseinsgruppen *(khandhā)* Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart präzise nach vier Gesichtspunkten definiert: Zeitraum, Zeitspanne oder Lebenszeit *(addhā),* Kontinuität eines Prozesses *(santati),* Gelegenheit *(samaya)* und Moment bzw. Bewusstseinsaugenblick *(khaṇa).*[11] [9]

Bezogen auf die unbedingte Realität *Nibbāna* verliert das Konzept der Zeit seine Bedeutung und kann nicht angewandt werden.

Bewusstsein

Bewusstsein *(citta)* ist eine der vier letztendlichen Wirklichkeiten im Abhidhamma. [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9] Es ist das, was sich eines Objekts bewusst ist oder das Objekt erkennt. Bewusstsein hat immer ein Objekt, das kann ein gegenwärtiges Sinnesobjekt sein oder ein geistiges Objekt, wie ein Gedanke oder eine Erinnerung.

Das ganze Leben hindurch gibt es Bewusstsein, ein Bewusstsein nach dem anderen, ohne Lücke, aber immer nur ein Bewusstsein zu einer Zeit. Sogar wenn jemand "bewusstlos" ist, in Ohnmacht gefallen oder im Koma liegt, ist eine subtile, passive Art von Bewusstsein *(bhavaṅga)* vorhanden. Deshalb spricht man auch von einem "Bewusstseinsstrom", der entsprechend seiner Bedingungen kontinuierlich von der Geburt bis zum Tod und im nächsten Leben weiterfließt *(citta santāna).* Dieser fortlaufende Strom wird nur in der endgültigen Verwirklichung von *Nibbāna* versiegen. Dieser individu-

[11] Der Weg zur Reinheit (Visuddhimagga), XIV, §472/473 in der Übersetzung von Nyanatiloka

elle Bewusstseinsstrom folgt wie ein Naturgesetz einer fest definierten Sequenz *(citta niyāma),* die im Paṭṭhāna des Abhidhamma hergeleitet und gelehrt wird.

Bewusstsein entsteht nicht allein, sondern immer mit mindestens sieben Geistesfaktoren *(cetasika)* zusammen, die zusammen den Geist *(nāma)* bilden. Bewusstsein wird mit sauberem, klaren Wasser verglichen, das nicht gesehen werden kann. Nur durch zugefügte Farben oder Schmutz wird das Wasser sichtbar. Genauso kann Bewusstsein nur durch seine "Farben" wahrgenommen werden – die Geistesfaktoren *(cetasika)* – die gleichzeitig entstehen, dasselbe Objekt und dieselbe Sinnesgrundlage, aber unterschiedliche Merkmale und Funktionen haben.

Entsprechend den sechs Sinnen als Grundlagen lassen sich sechs Arten von Bewusstsein unterscheiden:

1. Seh-Bewusstsein oder Augen-Bewusstsein *(cakkhu-viññāṇa)*
2. Hör-Bewusstsein oder Ohren-Bewusstsein *(sota-viññāṇa)*
3. Riech-Bewusstsein oder Nasen-Bewusstsein *(ghāna-viññāṇa)*
4. Schmeck-Bewusstsein oder Zungen-Bewusstsein *(jivhā-viññāṇa)*
5. Tast-Bewusstsein oder Körper-Bewusstsein *(kāya-viññāṇa)*
6. Geist-Bewusstsein *(mano-viññāṇa)*

Diese sind wesentlich durch das Sinnesorgan (die Sinnesgrundlage) und durch das entsprechende Objekt bedingt, wenn beide in Kontakt miteinander kommen.

Im Abhidhamma sind 89 Arten von Bewusstsein bekannt bzw. nach einer anderen Klassifikation – nämlich wenn bei *Samatha-Vipassanā-*Meditation im überweltlichen Bereich auch nach den *jhānas* differenziert wird – 121 Arten. [1]

Bewusstsein *(citta)* 89 / 121

weltlich (81)

überweltlich (8 oder 40)

Bereich der Sinne (54)

Bereich der Absorptionen (27)

Unheilsam (12)
wurzelnd in Gier (8)
wurzelnd in Hass (2)
wurzelnd in Verblendung (2)

wurzellos (18)
Resultat von unheilsamem kamma (7)
Resultat von heilsamem kamma (8)
funktional (3)

schön (24)
heilsam (8)
kammisches Resultat (8)
funktional (8)

feinstofflich (15)
1. Jhāna
2. Jhāna
3. Jhāna
4. Jhāna
5. Jhāna
heilsam (5)
kammisches Resultat (5)
funktional (5)

immateriell (12)
heilsam (4)
kammisches Resultat (4)
funktional (4)

Pfad (4 oder 20)
Stromeintritt Pfad (5)
Einmalwiederkehr Pfad (5)
Nichtwiederkehr Pfad (5)
Arahat Pfad (5)

Frucht (4 oder 20)
Stromeintritt Frucht (5)
Einmalwiederkehr Frucht (5)
Nichtwiederkehr Frucht (5)
Arahat Frucht (5)

Bewusstsein wird nach der Ebene, Sphäre, Welt oder dem Bereich, in dem es hauptsächlich vorkommt, in vier Gruppen klassifiziert: [7]

1. Bewusstsein der Sinnessphäre
2. Feinstoffliches Bewusstsein } Bereich der Absorptionen *(jhāna)*
3. Immaterielles Bewusstsein } Bereich der Absorptionen *(jhāna)*
4. Überweltliches Bewusstsein

Bewusstsein wird auch nach seiner Natur in vier Klassen eingeteilt:

1. Unheilsames Bewusstsein
2. Heilsames Bewusstsein
3. Resultierendes Bewusstsein
4. Funktionales Bewusstsein

Weiterhin wird Bewusstsein innerhalb dieser Klassen oft nach Wurzeln, Gefühl, Assoziation und Ermutigung klassifiziert.

Bewusstsein entsteht und vergeht in einer Person in riesig schneller Folge, mehr als 1.000 Billionen mal in einem Augenblinzeln. In anderen Worten ist die Lebensspanne eines Bewusstseins kürzer als Eintausend-Billionstel einer Sekunde. [7]

Die Dauer von Bewusstsein wird mit drei kurzen Augenblicken oder Submomenten gemessen, die unterschiedliche Phasen charakterisieren:

1. Entstehungs-Submoment
2. Präsenz- oder Existenz-Submoment
3. Auflösungs-Submoment

75 Arten von Bewusstsein haben die Fähigkeit in ihrem Entstehungsmoment Materie zu erzeugen *(rūpa)*. Wenn dies viele male wiederholt wird, kann sich unser Körper bewegen, er kann kommunizieren, sich verändern oder sogar an psychosomatischen Krankheiten leiden.

Rationalität/Vernunft

Rationalität wird im Abhidhamma hoch geschätzt, denn Abhidhamma selbst ist sehr logisch, vernunftgemäß und rational. Wenn die Definitionen der Phänomene erst einmal vollkommen verstanden sind – was nicht einfach ist, da es für einige Pāḷi-Begriffe einfach keine passende und exakte Übersetzung ins Deutsche, Englische oder eine andere westliche Sprache gibt, die die korrekte und volle Bedeutung wiedergibt – können Struktur und das ganze, äußerst logische System rein intellektuell verstanden werden.

Jedoch ist das nicht die Absicht des Abhidhamma. Abhidhamma ist aus der Erfahrung entwickelt und will die Menschen durch Erfahrungen und Einsichten bis letztlich zur Befreiung führen. Abhidhamma hat keinen Eigenzweck, sondern sollte zur Praxis und Anwendung inspirieren.

Mystik

Im Abhidhamma wird alles im Detail und offen dargelegt. Sogar das letztliche Ziel, *Nibbāna,* wird gut erklärt. Kein Geheimnis bleibt übrig und kein Phänomen, das nicht definiert und erklärt werden könnte.

Meditierende ohne Abhidhamma-Hintergrund könnten die Erfahrung in den meditativen Vertiefungen *(jhāna),* die über die gewöhnlichen Sinneserfahrungen hinausgeht, leicht als das Ziel missverstehen oder als mystische Erfahrung interpretieren, die sie rational nicht erklären können und vielleicht als göttliche Erscheinung oder Einheit mit Gott missinterpretieren.

Nibbāna, das Ziel

Nibbāna (Sanskrit: *Nirvāna*) ist das letztliche Ziel aller Buddhisten, aber häufig wird die Meinung geäußert, dass es nicht möglich sei *Nibbāna* zu beschreiben und zu erklären. Natürlich kann man den Geschmack von etwas, was man überhaupt noch nicht erfahren hat, nicht wirklich schmecken oder sich vorstellen. Trotzdem bietet der Abhidhamma eine Beschreibung, die intellektuell verstanden werden kann, auch wenn man *Nibbāna* noch nicht selbst direkt erfahren hat. [4, 5, 6]

Nibbāna bedeutet wörtlich das Ende von Begehren *(vāna)*[12]. Da Begehren die Hauptursache für Leiden *(dukkha)* ist, was bereits in den vier edlen Wahrheiten des Buddha gelehrt wird, ist das Ende des Begehrens auch das Ende des Leidens, und das ist *Nibbāna.* [6]

Nibbāna, das Todlose, Unbedingte, ist eine letztendliche Wirklichkeit jenseits von Unbeständigkeit und jenseits von Leiden – auch von subtilem oder latentem Leiden – ohne Unzufriedenheit oder irgend etwas Unbefriedigendem. *Nibbāna* ist Frieden, ist totale Stille, ist weder Kommen noch Gehen. Es gibt zwei Arten von *Nibbāna* und sie sollten genau auseinandergehalten werden. *Nibbāna* bedeutet

[12] Andere Herleitungen: Verlöschen, Verwehen, Ausblasen, Abkühlen, zur Ruhe Kommen.

Erlöschen, Dahinschwinden, Abklingen. Die Art von *Nibbāna,* die der Buddha in seiner Erleuchtung verwirklicht hat, ist *Kilesa-Nibbāna,* das irreversible Verlöschen der Geistesbefleckungen *(kilesa).* Darin bleiben jedoch Geist und Materie erhalten und folgen ihren eigenen Prozessen. Diese Art von Verlöschen wird auch "*Nibbāna* mit Rest" *(sa-upādisesa Nibbāna)* genannt. In der anderen Art von *Nibbāna* gibt es keinen Rest, nichts Verbleibendes *(an-upādisesa Nibbāna),* und das ist dann *Khandha Nibbāna,* das durch das Verlöschen der fünf Daseinsgruppen *(khandha)*, d.h. das Ende von Geist *(nāma)* und Materie *(rūpa),* charakterisiert ist.

Die bekannte Aussage "*Nibbāna* ist das höchste Glück" kann auf verschiedene Weise erklärt werden. Während der Geist *Nibbāna* zum Objekt nimmt, erlebt man erhabenes Glücksgefühl und Frieden. Auch nach dem Erlangen von *Nibbāna* erfährt die Person ein großartiges Gefühl der Erleichterung und ist voller Glück, weil sie weiß, dass sie *Nibbāna* erlangt hat, und dass es kein Leiden und keine Wiedergeburt mehr geben kann. Dennoch hat die erleuchtete Person noch Körper und Geist, die sie unterdrücken, die Probleme machen und naturgemäß dem Verfall unterworfen sind. Nur das Ende von Körper und Geist – auch den guten, glücklichen Zuständen und Emotionen – bringt vollkommene Stille und Frieden; dies ist dann wirklich das allerhöchste Glück.

Diesen letzten Zustand verkündet der Buddha in seinem berühmten Ausspruch:

"Unbeständig ist ja alles Bedingte,
Seine Natur ist Entstehen und Vergehen,
Geboren, verfällt es.
Seine Stillung ist wahres Glück."[13]

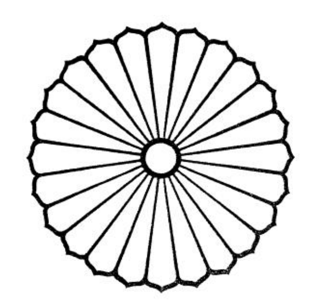
[13] "*Aniccā vata saṅkhārā, uppāda vaya dhammino, uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.*" Dīghanikāya: Längere Sammlung, D16 und D17. (Übersetzung Agganyani)

PAṬṬHĀNA

Bedingungszusammenhänge[14]

Paṭṭhāna gehört zur "höheren Lehre" des Buddha, dem *Abhidhamma* des *Theravāda* Buddhismus [1]. Das Wort '*Paṭṭhāna*' *(Pāḷi)* setzt sich aus dem Präfix '*pa*', verschiedene, und '*ṭhāna*', Ursache oder Bedingung, zusammen, also bedeutet *Paṭṭhāna* 'verschiedene Ursachen oder Bedingungen', oder 'ein System von Beziehungen'. *Paṭṭhāna* wird im Englischen mit "conditional relations" übersetzt; im Deutschen "bedingte Beziehungen" oder "Bedingungszusammenhänge".

Kausalität oder Konditionalität spielt im Buddhismus eine wichtige Rolle. Bereits in seiner ersten Predigt lehrte der Buddha Ursache und Wirkung, die erste edle Wahrheit, Leiden *(dukkha),* als Resultat, und die zweite edle Wahrheit, Begehren *(taṇhā),* als die Ursache für Leiden. Dann wird in seiner Lehre vom abhängigen Entstehen *(paṭiccasamuppāda)* die Bedingtheit im Kreislauf der Wiedergeburten *(saṃsāra)* mit 12 Faktoren erklärt, die selbst bedingt sind und wiederum den nächsten Faktor bedingen. Aber *Paṭṭhāna* behandelt die Konditionalität vollständig, exakt und auf tiefst mögliche Art und Weise.



[14] Dies sind die leichtverständlicheren Auszüge aus dem gleichnamigen Artikel, der zum Download unter http://www.abhidhamma.de/Patthana_de.pdf zur Verfügung steht. Er ist ebenfalls eine (freie) deutsche Übersetzung des Beitrags "Conditional Relations - Paṭṭhāna" für Springers "Encyclopedia of Scienes and Religions".

Paṭṭhāna ist im siebten Buch des *Abhidhamma Piṭaka* [1, 3, 10] niedergeschrieben, dem dritten Teil des *Pāli*-Kanon oder Dreikorbs, "*Tipiṭaka*. Grundlegende Abhidhamma-Kenntnisse sind nötig um sich mit *Paṭṭhāna* befassen zu können.

Dieses letzte, riesige Buch des Abhidhamma ist mit Sicherheit das tiefstgehendste, subtilste und am schwersten verständliche Buch der sieben. Deshalb – nicht nur wegen seines Umfangs – wird es auch "das große Buch" *(mahāppakaraṇa)* genannt, oder "ein vollständiges Buch mit unendlichen Methoden" *(anantanaya samanta paṭṭhāna)*. Während die vorhergehenden sechs Abhidhamma-Bücher die letztendlichen Wirklichkeiten *(paramattha dhammā)*[15], d.h. unsere direkten Erfahrungen, in allen Einzelheiten und nach verschiedenen Aspekten analysieren, bringt sie *Paṭṭhāna* wieder in Zusammenhang und beschreibt die Ursachen oder Bedingungen, die Wirkungen und die bedingenden Kräfte. Insgesamt werden 24 bedingende Kräfte oder Bedingungszusammenhänge gelehrt, die meist nur kurz Beziehungen oder Bedingungen *(paccaya)* genannt werden. In Begriffen der letztendlichen Wirklichkeit ist *Paṭṭhāna* die Wissenschaft der Zusammenhänge von Bedingendem *(paccaya-dhammā)*, Bedingtem *(paccayuppanna-dhammā)* und der bedingenden Kräfte *(paccayasatti)*, die die Macht haben, aus der Ursache die Wirkung hervorzubringen, sei es durch ihre spezifische Funktion von Erzeugung *(janaka)*, Unterstützung *(upatthambhaka)* oder Erhalt *(anupālana)*.

	Ursache oder bedingendes Phänomen *(paccaya)*	**Wirkung oder bedingtes Phänomen *(paccayuppanna)***
Letztendliche Wirklichkeiten *(paramattha dhammas)*	1. Bewusstsein *(citta)*	1. Bewusstsein *(citta)*
	2. Geistesfaktoren *(cetasika)*	2. Geistesfaktoren *(cetasika)*
	3. Materie *(rūpa)*	3. Materie *(rūpa)*
	4. *Nibbāna*	
	5. Konzepte *(paññatti)*	

[15] Die letztendlichen Wirklichkeiten sind nach dem Abhidhamma: Bewusstsein *(citta)*, Geistesfaktoren *(cetasika)*, Materie *(rūpa)* und *Nibbāna*.

Im Text heißt es zum Beispiel: "Das sichtbare Objekt steht mit dem Seh-Bewusstseins und den mit ihm verbundenen Phänomenen durch die Kraft der Objekt-Bedingung in Zusammenhang."[16] Hier bezieht sich das sichtbare Objekt *(rūpāyatana)* auf die eigentliche Ursache, d.h. das bedingende Phänomen, und das Seh-Bewusstsein *(cakkhu-viññāṇa)* und seine Geistesfaktoren *(cetasika)* beziehen sich auf die tatsächlichen Wirkungen, d.h. die bedingten Phänomene. Die Kraft der Objekt-Bedingung *(ārammaṇa paccaya)* jedoch ist es, die als bedingende Kraft aus der Ursache ihre Wirkungen erzeugt bzw. diese unterstützt. Aber das vollständige Bild, warum Seh-Bewusstsein und seine Geistesfaktoren entstehen, ist viel komplizierter und beinhaltet auch andere Bedingungen des Vorher-Entstehens, der Gegenwärtigkeit, des Nicht-Geschwundenseins und der Verbindung. Es ist ein wahres riesiges, mehr-dimensionales Netzwerk von Ursachen und Wirkungen, von Bedingungen und Resultaten, das *Paṭṭhāna* Schritt für Schritt in seinen Werken erklärt[17].

Das komplexe System von Zusammenhängen ist kompliziert, aber sehr logisch und einsichtig. Das ganze Universum kann damit erklärt werden. Aber wie immer in den Lehren des Buddha liegt der Schwerpunkt auf den Menschen und deren Befreiung vom Leiden *(dukkha)* und vom Kreislauf der Wiedergeburten *(saṃsāra)*.

Paṭṭhāna ist der letzte, riesige Schritt zum vollständigen Verstehen und Durchdringen von Geist *(nāma)* und Materie *(rūpa),* ihrem bedingten Entstehen, Verfall, Vergehen und ihrer Natur von Nicht-Selbst *(anatta)*. Man wird die Abhängigkeiten und Bedingtheiten aller Dinge mit großer Klarheit sehen, so dass man schließlich reif und bereit ist, sie aufzugeben und loszulassen von Verlangen, Anhaftung und Identifikation, was der Weg zur Befreiung ist, der

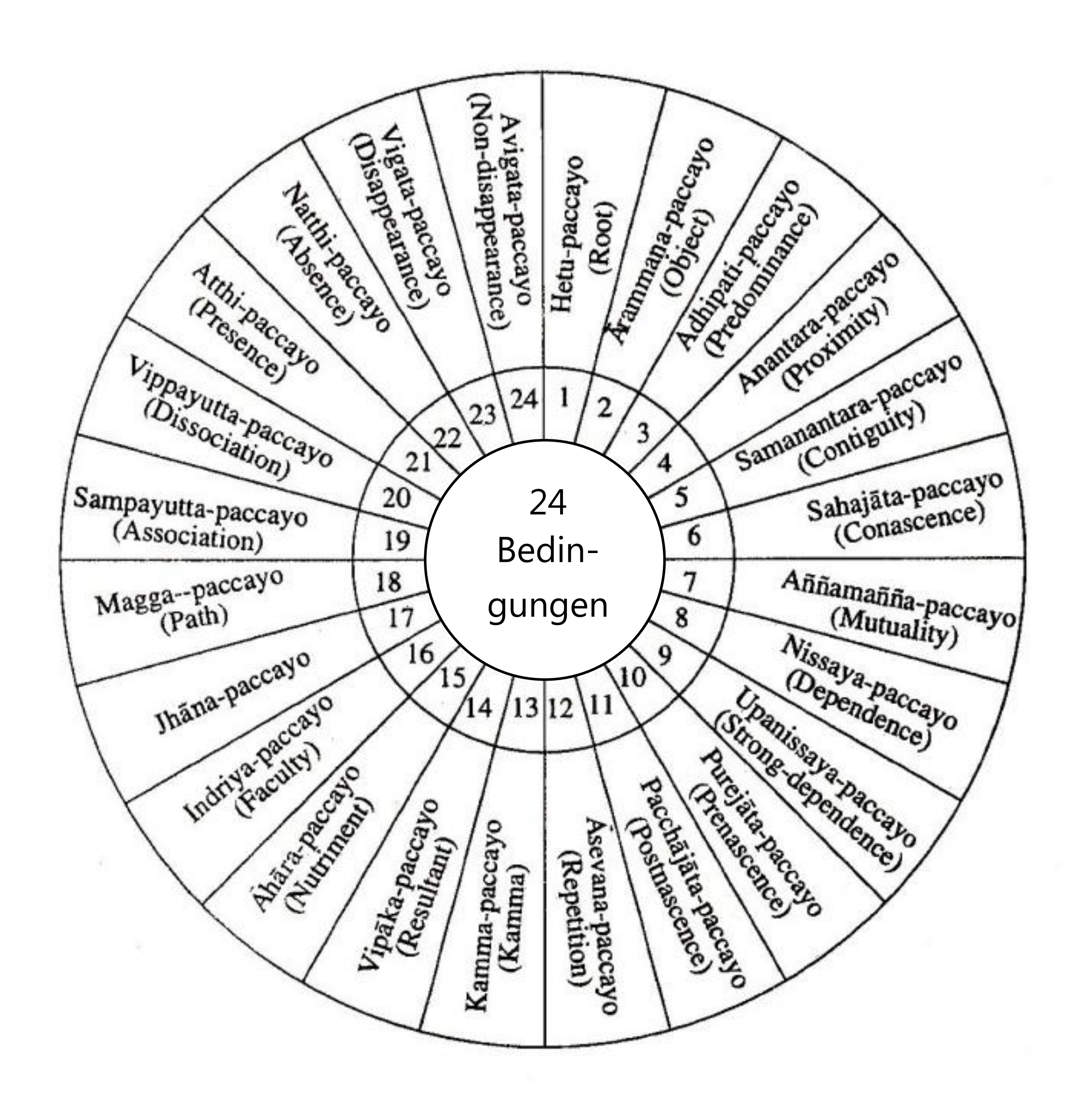
---

[16] *Rūpāyatanaṃ cakkhuviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇa paccayena paccayo. (Paccayaniddesa des Paṭṭhāna)*

[17] Fünf Bände in Pāli (Caṭṭha Saṅgāyana Ausgabe), sechs dicke Bände in der Burmesischen und Siamesischen Pāli Ausgabe, in Englischer Übersetzung zwei Bände von etwa 500 bis 600 Seiten, die allerdings nur einen Teil des Paṭṭhāna betreffen (Pali Text Society)

Pfad, der zur Realisation von *Nibbāna* führt, dem letztlichen Ziel im Buddhismus.

U Ko Lay schreibt im 'Überblick über das Paṭṭhāna-System der Beziehungen' in seinem 'Führer zum Tipiṭaka' [10]: "Die große Abhandlung des *Paṭṭhāna* ordnet alle bedingten Dinge (22 *Tikas* und 100 *Dukas* der *Mātikā* [18]), unter 24 Arten von Beziehungen ein, beschreibt und klassifiziert sie zu einem vollständigen System, um die Mechanik des Universums von *Dhamma* zu verstehen."



[18] Diese Matrizen *(mātikā)* werden in der Dhammasaṅgaṇī, dem ersten Abhidhamma-Buch, gelehrt.

Die 24 Bedingungen (*paccaya*) und Sub-Bedingungen

1. ***Hetu-paccaya***	Wurzel-Bedingung
2. ***Ārammaṇa-paccaya***	Objekt-Bedingung
3. ***Adhipati-paccaya***	Vorherrschafts-Bedingung
- *Ārammaṇ'ādhipati*	- des Objektes
- *Sahajāt'ādhipati*	- von Zusammen-Entstandenem
4. ***Anantara-paccaya***	Angrenzungs-Bedingung
5. ***Samanantara-paccaya***	Unmittelbarkeits-Bedingung
6. ***Sahajāta-paccaya***	Zusammen-Entstehungs-Bedingung
7. ***Aññamañña-paccaya***	Gegenseitigkeits- / Reziprok-Bedingung
8. ***Nissaya-paccaya***	Unterstützungs-, Stütz- oder Grundlagen-Bedingung
- *Sahajāta-nissaya*	- durch Zusammen-Entstandenes
- *Purejāta-nissaya*	- durch Vorher-Entstandenes:
- *Vatthu-*	- Grundlagen
- *Vatthārammaṇa-*	- Grundlagen-Objekt
9. ***Upanissaya-paccaya***	Entscheidende Unterstützungs-Bedingung, Anlass
- *Ārammaṇ'ūpanissaya*	- durch das Objekt
- *Anantar'ūpanissaya*	- durch Angrenzung
- *Pakat'ūpanissaya*	- natürliche entscheid. Unterstützung
10. ***Purejāta-paccaya***	Vorher-Entstehungs-Bedingung
- *Vatthu-purejāta*	- Vorher-Entstehung der Grundlage
- *Ārammaṇa-purejāta*	- Vorher-Entstehung des Objektes
11. ***Pacchājāta-paccaya***	Nachher-Entstehungs-Bedingung
12. ***Āsevana-paccaya***	Wiederholungs-Bedingung

13. *Kamma-paccaya*	Kamma-Bedingung
- *Sahajāta-kamma*	- Zusammen-Entstehungs-Kamma
- *Nānakkhaṇika-kamma*	- Asynchrones Kamma
14. *Vipāka-paccaya*	Kamma-Wirkungs-Bedingung
15. *Āhāra-paccaya*	Nahrungs- oder Nährstoff-Bedingung
- *Rūpāhāra*	- materielle Nahrung
- *Nāmāhāra*	- geistige Nahrung
16. *Indriya-paccaya*	Fähigkeits-Bedingung
- *Purejāta-indriya*	- Fähigkeit von Vorher-Entstandenem
- *Jīvit'indriya*	- Materielle Lebens-Fähigkeit
- *Sahājāta-indriya*	- Fähigk. v. Zusammen-Entstandenem
17. *Jhāna-paccaya*	Jhāna-Bedingung
18. *Magga-paccaya*	Pfad-Bedingung
19. *Sampayutta-paccaya*	Verbindungs-Bedingung
20. *Vippayutta-paccaya*	Nicht-Verbindungs-Bedingung
- *Sahajāta-vippayutta*	- mit Zusammen-Entstandenem
- *Purejāta-vippayutta*	- mit Vorher-Entstandenem
- *Pacchājāta-vippayutta*	- mit Nachher-Entstandenem
21. *Atthi-paccaya*	Anwesenheits-Bedingung
- *Sahajāta-atthi*	- von Zusammen-Entstandenem
- *Purejāta-atthi*	- von Vorher-Entstandenem
- *Pacchājāta-atthi*	- von Nachher-Entstandenem
- *Āhāra-atthi*	- Nahrungs-Anwesenheit
- *Indriya-atthi*	- Fähigkeits-Anwesenheit
22. *Natthi-paccaya*	Abwesenheits-Bedingung
23. *Vigata-paccaya*	Verschwundenseins-Bedingung
24. *Avigata-paccaya*	Nicht-Verschwundenseins-Bedingung

Gruppenarbeit

Diese 24 Bedingungen arbeiten nicht einzeln, sondern zusammen in Gruppen. Sie kombinieren sich in neun Gruppen (mit Überlappungen, d.h. einige Bedingungen haben an mehreren Gruppen teil)[19]:

1. Objekt *(ārammaṇa)*-Gruppe: 8 Bedingungen (Objekt, Vorherrschaft, Unterstützung, entscheidende Unterstützung, Vorher-Entstehung, Nicht-Verbindung, Anwesenheit, Nicht-Verschwundensein)[20]
2. Zusammen-Entstehungs *(sahajāta)*-Gruppe: 15 Bedingungen (Zusammen-Entstehung, Unterstützung, Anwesenheit, Nicht-Verschwundensein immer; meist auch mehrere von Gegenseitigkeit, Kamma-Wirkung, Nicht-Verbindung, Verbindung; und gelegentlich einige wie Wurzel, Vorherrschaft, Nahrung, Kamma, Fähigkeit, Jhāna oder Pfad)[21]
3. Angrenzungs *(anantara)*-Gruppe: 7 Bedingungen (Angrenzung, Unmittelbarkeit, entscheidende Unterstützung, Wiederholung, Kamma, Abwesenheit, Verschwunden-Sein)
4. Vorher-Entstehungs *(purejāta)*-Gruppe: 6 Bedingungen (Vorher-Entstehung, Unterstützung, Fähigkeit, Nicht-Verbindung, Anwesenheit, Nicht-Verschwundensein)
5. Nachher-Entstehungs *(pacchājāta)*-Gruppe: 4 Bedingungen (Nachher-Entstehung, Nicht-Verbindung, Anwesenheit, Nicht-Verschwundensein)
6. Nahrungs *(āhāra)*-Gruppe: 3 Bedingungen (Nahrung, Anwesenheit, Nicht-Verschwundensein)

---

[19] Nach Dr. Nandamālābhivaṃsa, Kapitel “Paṭṭhāna” in “Fundamental Abhidhamma” (Download: http://www.abhidhamma.com/txt_Patthana.pdf) und nach dem Abhidhammattha Saṅgaha [4]

[20] Genaue Erklärungen siehe “Paṭṭhāna – Conditional Relations” von Agganyani (Download: http://www.abhidhamma.com/txt_Patthana_conditional_relations.pdf)

[21] Siehe “Paṭṭhāna – Conditional Relations”, Sahajāta group, von Agganyani (Download: http://www.abhidhamma.com/txt_Patthana_Sahajata_group.pdf)

7. Fähigkeits *(indriya)*-Gruppe: 3 Bedingungen (Fähigkeit, Anwesenheit, Nicht-Verschwundensein)
8. Natürlich entscheidende Unterstützungs *(pakatūpanissaya)*-Gruppe: 2 Bedingungen (entscheidende Unterstützung und Kamma)
9. Kamma: 1 Bedingung *(kamma)*

Meist "produzieren" die bedingenden Phänomene das Resultat nicht, sondern sind eine der verschiedenen nötigen Voraussetzungen für die Wirkung, oder sie unterstützen oder beeinflussen das Resultat nur auf die eine oder andere Art. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Wirkung nicht unbedingt später als die Ursache auftreten muss. Sie können gleichzeitig sein oder das Resultat kann sogar vor der Ursache entstehen. Das *Paṭṭhāna* erklärt im Detail wie oder warum die Ursache ihre Wirkung bedingt, welche *dhammas* in Beziehung stehen können – oder nicht – und mit welcher bedingenden Kraft.

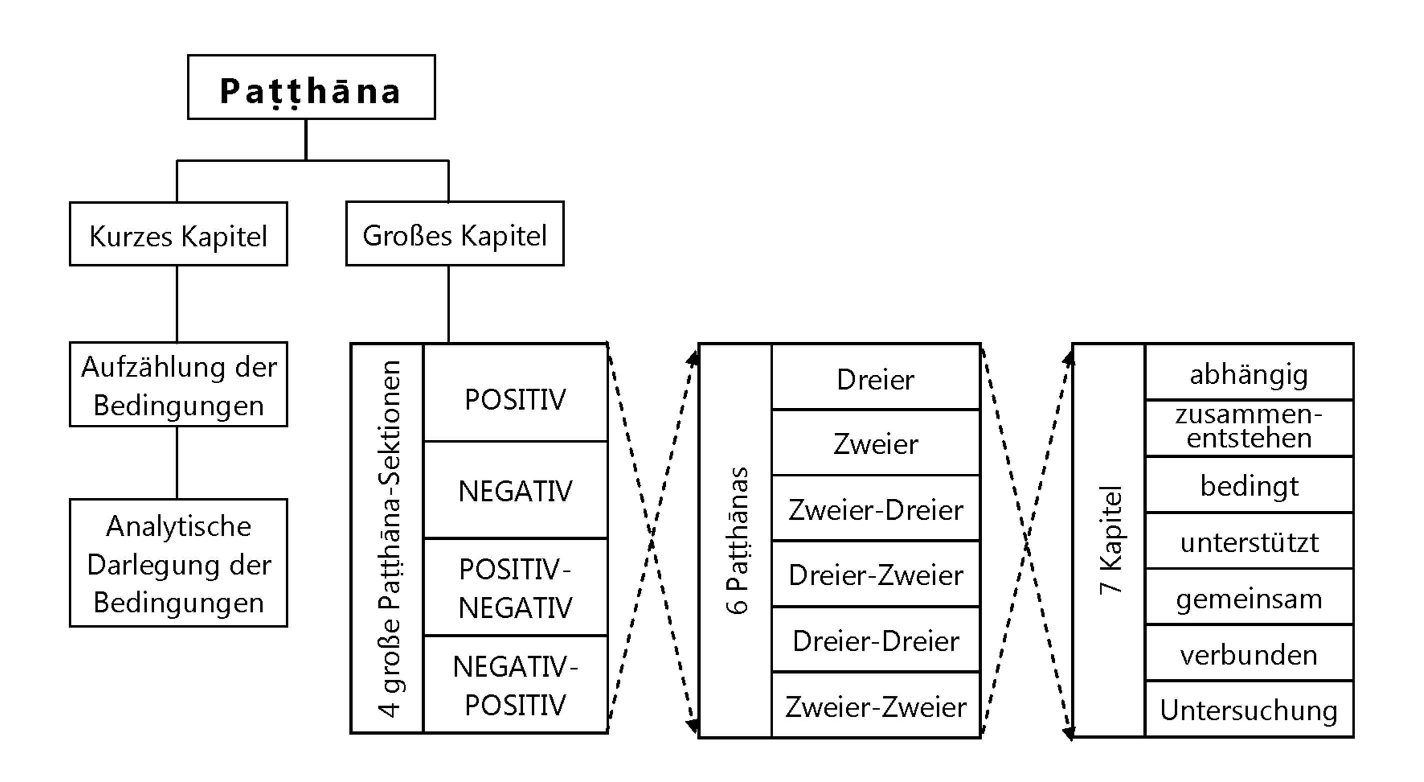
Die Bedingungen *(paccayas)* können auch nach der geistigen *(nāma)* oder physikalischen *(rūpa)* Natur des bedingenden und bedingten Phänomens gruppiert werden:

1. Geist steht mit Geist in Zusammenhang durch die Kräfte von 6 Bedingungen: Angrenzung, Unmittelbarkeit, Abwesenheit, Verschwundensein, Wiederholung und Verbindung.
2. Geist steht mit Geist & Materie in Zusammenhang durch die Kräfte von 5 Bedingungen: Wurzel, Kamma, Kamma-Wirkung, *Jhāna* und Pfad.
3. Geist steht mit nur Materie in Zusammenhang durch die Kraft einer Bedingung: Nachher-Entstehung.
4. Materie steht mit Materie in Zusammenhang durch die Kraft einer Bedingung: Fähigkeit (physische Lebensfähigkeit).
5. Materie steht mit Geist in Zusammenhang durch die Kraft einer Bedingung: Vorher-Entstehung.

6. Geist, Materie, *Nibbāna* und Konzepte *(paññatti)* stehen mit Geist in Zusammenhang durch die Kräfte von 2 Bedingungen: Objekt und entscheidende Unterstützung.
7. Geist & Materie stehen mit Geist & Materie in Zusammenhang durch die Kräfte von 9 Bedingungen: Vorherrschaft, Zusammen-Entstehung, Gegenseitigkeit, Unterstützung, Nahrung, Fähigkeit, Nicht-Verbindung, Gegenwärtigkeit und Nicht-Verschwundensein.

Struktur des Paṭṭhāna[22]

Das *Paṭṭhāna* besteht aus zwei Hauptkapiteln *(vāra):* dem 'kurzen Kapitel' und dem 'großen Kapitel'.



Das kurze Kapitel besteht aus zwei Abschnitten: Der "Aufzählung der Bedingungen" *(paccayuddesa)* und der "Analytischen Darlegung der

---

[22] Nach Dr. Mehm Hla Aung Gyi: An Introduction to Paṭṭhāna, Conditional Relations, Pāli-Myanmar Pāli-English. Myanmar 1998 [33/98(4)]

Bedingungen" *(paccayaniddesa)*[23], die in Kürze die bedingenden und bedingten Phänomene für jede der 24 Bedingungen nennt.

Das große Kapitel ist in vier große Abschnitte eingeteilt, die auf alle 24 Bedingungen angewandt werden und besteht aus "positiver" wie "negativer" Betrachtung, die nach unterschiedlichen Kriterien z.T. in Kombination auf die Matrizzen der Dhammasaṅghaṇī[24] angewandt werden. Eine sehr komplexe Sache[25] - und auch nur ein Bruchteil davon ist ins Englische übersetzt.

Die alten Original-*Paṭṭhāna*-Bücher [11] und die Kommentare im Abhidhammattha Saṅgaha [4] und Visuddhimagga [9] sind zwar sehr trocken und scholastisch, aber einige gut-ausgebildete Abhidhamma-Lehrer der Neuzeit haben zum Glück die Fähigkeit *Paṭṭhāna* in Verbindung mit den geistigen Prozessen *(vīthi)* oder mit der Lehre vom bedingten Entstehen *(paṭiccasamuppāda)* zu lehren und die praktische Anwendung in Alltag und Meditation zu erklären, was sehr faszinierend sein kann und wirklich Augen-öffnend [1, 12, 13, 14, 15].

Zum Beispiel müssen im Geistesprozess *(vīthi)* für jedes Bewusstsein *(citta)*, das im Prozess teilnimmt, (mindestens) vier Punkte oder Gruppen von Bedingungen berücksichtigt werden:

1. Das Objekt, mit dem das Bewusstsein arbeitet, bzw. die Objekt-Gruppe
2. Die (Sinnes-) Grundlage, auf der das Bewusstsein entsteht, bzw. die Vorher-Entstehungs-Gruppe.
3. Das vorhergehende Bewusstsein, bzw. die Angrenzungs-Gruppe

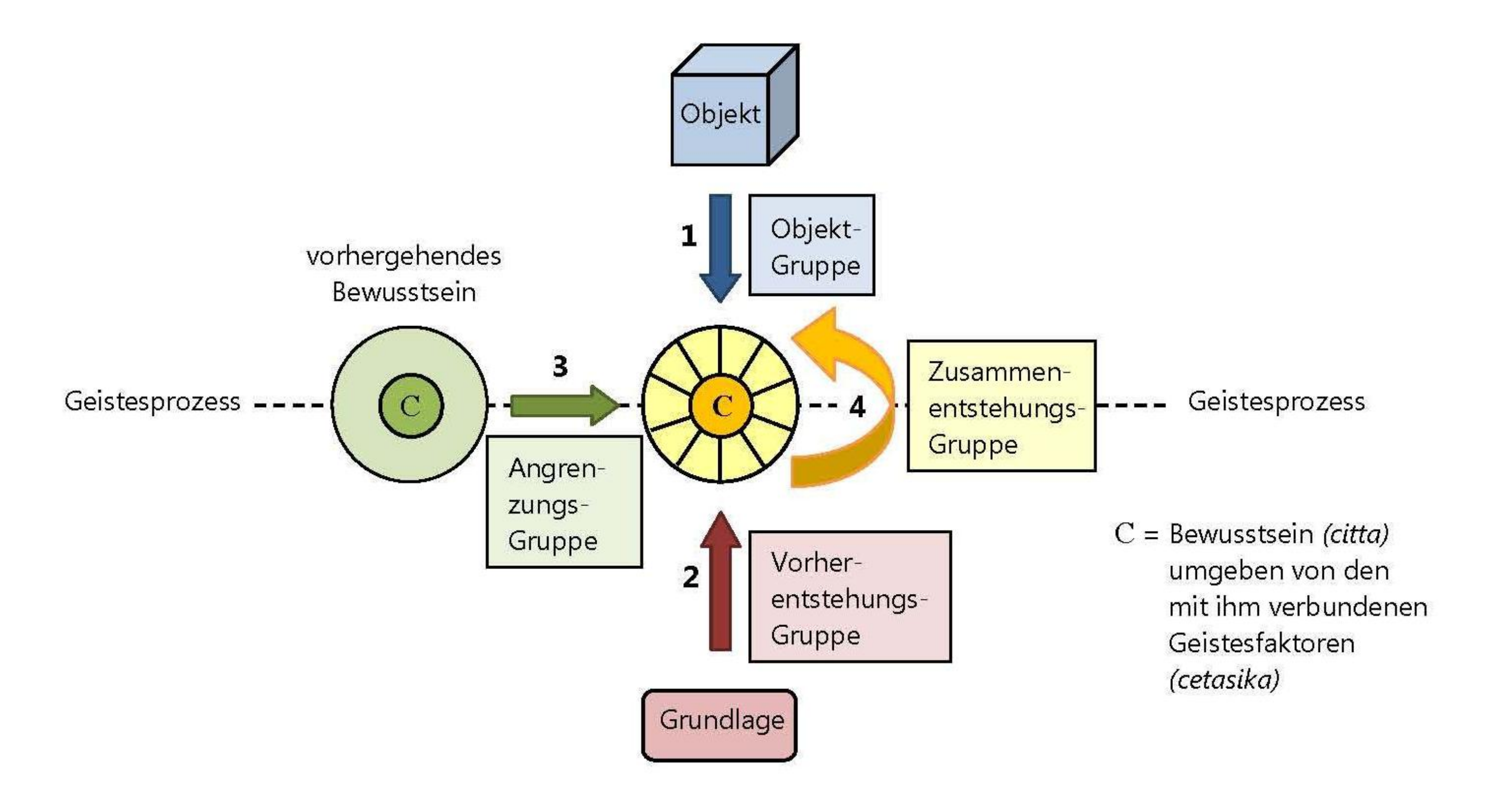
---

[23] In Pāḷi und deutscher Übersetzung (mit kurzer Kommentierung) downloadbar: http://www.abhidhamma.de/txt_Patthana_Paccayaniddesa_de.pdf

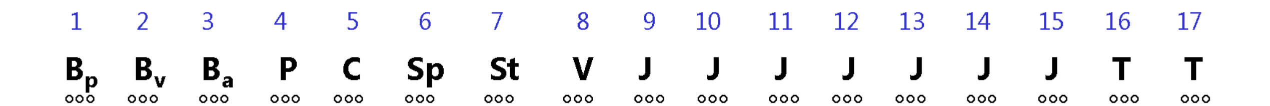
[24] Erstes Buch des Abhidhamma-Piṭaka. Die Matrizzen *(mātika)* bestehen aus Zweier- und Dreier-Gruppen von Phänomenen oder Qualitäten eines Phänomens.

[25] Eine genauere Beschreibung und Erklärung dieser Struktur findet sich in http://www.abhidhamma.com/txt_Patthana_conditional_relations.pdf

4. Die Geistesfaktoren *(cetasika)*, die mit dem jeweiligen Bewusstsein verbunden sind, bzw. die Zusammen-Entstehungs-Gruppe.



Im *Paṭṭhāna* spielt Bewusstsein sowohl auf der bedingenden als auch der bedingten Seite vieler Beziehungen eine wichtige Rolle. Für jedes einzelne Bewusstsein in dem kontinuierlichen 'Bewusstseinsstrom' oder in Geistesprozess müssen verschiedene Bedingungen zusammenkommen, um das entsprechende Bewusstsein zu erzeugen, zu unterstützen, zu erhalten oder auf irgendeine Weise zu beeinflussen. Eine dieser Bedingungen ist das vorhergehende Bewusstsein, das dem nächsten durch seine Auflösung die Gelegenheit gibt, zu entstehen. Die spezifische, feste Reihenfolge von Bewusstseinsmomenten *(citta niyāma)* in einem Geistesprozess kommt aufgrund der Bedingungszusammenhänge zustande, die in dem Prozess arbeiten.



Paṭṭāna- Chanting

Während *Paṭṭana* selbst streng wissenschaftlich und rational ist, gehört die allgemein übliche Praxis des Chantens des *Paṭṭhāna* in Theravāda-Ländern, vor allem in Myanmar, eher in den Bereich der Religiosität. Man glaubt, dass in der Zeit des Niedergangs und Verfalls der Buddha-Lehre der Abhidhamma das erste *piṭaka* sei, das verschwinden werde, und daraus wiederum, werde das *Paṭṭhāna* zuerst verloren gehen. Deshalb bemühen sich fromme Buddhisten besonders um den Erhalt des *Paṭṭhāna,* und es gibt den weit verbreiteten Brauch in Mönchs- und Nonnenklöstern am Ende der Regenzeit *(vassa)* das gesamte *Paṭṭhāna* zu chanten, was ungefähr fünf Tage und Nächte ohne Unterbrechung dauert - heutzutage mit Lautsprechern im Vertrauen darauf, dass es ein großer Segen für jeden ist, der es hört.

Praxis

Erfahrene *Vipassanā*[26]-Meditierende sind fähig zumindest Teile der Zusammenhänge und Bedingtheiten zu erkennen, zu sehen und zu beobachten, eine Bestätigung dessen, was der Buddha selbst realisiert und im *Paṭṭhāna* niedergelegt hat. Dies geschieht erstmals auf der Erkenntnis-Stufe *(Vipassanā-ñāṇa)* von *paccaya-parigaha-ñāṇa,* der Erkenntnis von den Ursachen und Bedingungen für das Entstehen und Vergehen von Geist *(nāma)* und Materie *(rūpa)*.

Im Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta, der Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, heißt es deshalb bei jeder Übung der vier Bereiche: "Die Entstehungs-Bedingungen sehend, die Auflösungs-Bedingungen sehend und beide sehend". Auch wenn es in der Praxis um intuitive Einsicht in diese Bedingtheit geht, so kann ein theoretisches Wissen des Paṭṭhāna sehr nützlich sein, um die Aufmerksamkeit entsprechend dirigieren und die eigene Erfahrung verstehen zu können.

[26] Einsichts-Meditation oder auch Klarblicks- oder Erkenntnis-Meditation. Siehe hierzu im Glossar "Vipassanā", in dem auch mehr zum Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta erklärt wird.

Referenzen (Abhidhamma und Paṭṭāna):

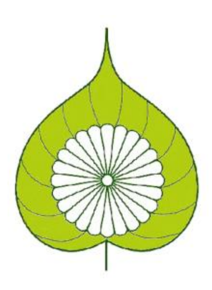
1. http://www.abhidhamma.de (Deutsch) und http://www.abhidhamma.com (Englisch)
2. http://www.abhidhamma.org/ (Englisch)
3. Nyanatiloka: Guide through the Abhidhamma Pitaka.
   - Englisch: BPS, Kandy (http://www.bps.lk) ISBN: 978-955-24-0321-7 & Wisdom Publication (http://www.wisdom-books.com), ISBN: 955-24-03219. Download: http://www.abhidhamma.com/guide_Abhidhamma_pitaka.pdf
   - Deutsche Übersetzung von Julian Braun: Führer durch den Abhidhamma-Pitaka. Michael Zeh Verlag, Berlin (http://www.zeh-verlag.de), ISBN 978-3-937972-21-3
4. Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha.
   - A Comprehensive Manual of Abhidhamma – The General editor: Bhikkhu Bodhi; translators: Mahāthera Nārada, U Rewata Dhamma, U Sīlānanda. BPS, Kandy (http://www.bps.lk) & Wisdom Publications (http://www.wisdom-books.com). ISBN 955-24-0103-8
   - Handbuch der buddhistischen Philosophie; deutsche Übersetzung und kurze Erklärung von Nyanatiloka. Jhana-Verlag; vergriffen. Zu großen Teilen online: http://www.abhidhamma.de/txt_abhiS_index.html
5. Dr. Mehm Tin Mon: Buddha-Abhidhamma – the Ultimate Science. Buddha Dharma Education Association. Download: http://www.buddhanet.net/pdf_file/abhidhaultsci.pdf
6. A Survey of Paramattha Dhammas, by Sujin Boriharnwanaket, translated by Nina van Gorkom. Dhamma Study and Support Foundation, Thailand, ISBN 974-93085-6-5, oder Zolag (http://www.zolag.co.uk/).
   Download: http://www.abhidhamma.org/survey6.pdf
7. Process of Consciousness and Matter, by Dr. Rewata Dhamma, Burmingham Buddhist Vihara, 2007 (http://www.bbvt.org.uk/),

Triple Gem Publications. Download: http://www.abhidhamma.com/Process_of_consciousness_and_matter.pdf

8. Atthasālinī, commentary by Buddhaghosa to Dhammasaṅgaṇī, the first of the seven Abhidhamma-books.
   - The Expositor, translated by Pe Maung Tin. Pali Text Society, ISBN 978-086013-070-3 (http://www.palitext.com)
   - Darlegung der Bedeutung, deutsche Übersetzung von Nyanaponika. Pali Text Society, ISBN 978-086013-404-0 (http://www.palitext.com)
9. Visuddhimagga, by Buddhaghosa
   - 'The Path of Purity', translation by Pe Maung Tin, Pali Text Society, ISBN 978-086013-008- 8 (http://www.palitext.com)
   - 'The Path of Purification', translation by Bhikkhu Ñāṇamoli, Buddhist Publication Society, ISBN 955 24 0023 6 (http://www.bps.lk)
   - 'Der Weg zur Reinheit', deutsche Übersetzung von Nyanatiloka. Zuletzt Jhana-Verlag; vergriffen. Größtenteils online verfügbar: http://www.palikanon.com
10. Guide to Tipiṭaka, by U Ko Lay.
    - Englisch: Buddha Dharma Education Association Inc. (1986)., Download: http://www.buddhanet.net/pdf_file/tipitaka.pdf
    - Deutsche Übersetzung: Führer zum Tipiṭaka. Herausgeber: Theravada-Netz der DBU (2007), ISBN 978-3-9804620-7-5 (http://wwww.theravadanetz.de)
11. Conditional Relations (Paṭṭhāna), Vol. I and II (192/1993)- (translation of part of the Tikapaṭṭhāna only), and Guide to Conditional Relations, Part I and II (1979), translated by U Nārada Mūla Paṭṭhāna Sayadaw. Pali Text Society, ISBN 978-086013-028-2, 978-086013-264-1, and 978-086013-198-X (http://www.palitext.com)
12. The Conditionality of Life, by Nina van Gorkom. An Outline of the Twenty-Four Conditions as taught in the Abhidhamma

(2010). Zolag, ISBN 978-1-897633-26-7
(http://www.zolag.co.uk/). Ebook:
http://www.abhidhamma.org/Patthana%201.htm

13. The Buddhist Philosophy of Relations - Paṭṭhānuddesa Dīpanī, by Ledi Sayadaw, Buddhist Publication Society (1986), The Wheel Publication No. 331/338 (http://www.bps.lk)
14. http://patthana.blogspot.com/ - Audio-files from Paṭṭhāna-courses by Sayadaw Dr. Nandamālābhivaṃsa, Paṭṭhana Pāḷi chantings and Dhamma study notes (2007)
15. Patthana Dhamma, by Htoo Naing (2005). Ebook: http://www.wisdomlib.org/buddhism/book/patthana-dhamma/



Glossar einiger wichtiger Begriffe

Dhamma/dhamma

Dhamma (Pāḷi) oder *Dharma* (Sanskrit) im Singular bezeichnet meist die Lehre des Buddha, die Wahrheit oder Naturgesetzmäßigkeit, die er entdeckte, zur Befreiung nutzte und lehrte.

Dhammā oder *dharmā* im Plural, oft eingedeutscht als "*dhammas*", meint je nach Kontext meist Phänomene, Erscheinungen, Dinge, Erfahrungen, Daseinsfaktoren, Bedingungen, Realitäten oder Wirklichkeiten.

Die bedingten Phänomene *(saṅkhata dhammā)* haben drei Merkmale oder Charakteristika:

1. Unbeständigkeit *(anicca):* Sie sind unbeständige und flüchtige Phänomene, die entstehen und sofort wieder vollständig vergehen.
2. Leiden *(dukkha):* Aufgrund ihrer Flüchtigkeit, Instabilität und Verantwortlichkeit für Leiden haben sie alle die Natur von *dukkha*, d.h. sie sind unbefriedigend, unzulänglich und unvollkommen.
3. Nicht-Selbst *(anatta):* Sie sind leer von einem "Ich" oder einer dauerhaften Entität, die Ich, Ego, Selbst oder Seele genannt werden könnte. Dieses dritte Merkmal trifft auch auf *Nibbāna* zu, die unbedingte Realität *(asaṅkhata dhamma)*.

Unter "*dhammas*" werden meist speziell die letztendlichen Wirklichkeiten *(paramattha dhammā)* verstanden, deren Eigenschaften immer dieselben sind, sich nie ändern, während die *dhammas* selbst nur für einen Moment existieren. Diese materiell-physikalischen oder geistigen Wirklichkeiten sind genau das, was man direkt mit einem seiner sechs Sinne (einschließlich dem Geist) erfahren kann. Das beobachtete Objekt sowie der beobachtende Geist (Subjekt) ist flüchtig und ohne Selbst. Nur leere Phänomene blitzen auf und leere Prozesse laufen ab.

Die *dhammas* werden im Abhidhamma in größtmöglichem Detail gelehrt, und sie können direkt erfahren werden, mit Einsichtsmeditation *(Vipassanā)* durchdrungen und intuitiv verstanden werden, was die Kraft hat den Geist zu transformieren und zu befreien.

Vipassanā[27]

Vipassanā (Pāḷi) oder *vipaśyanā* (Sanskrit) bedeutet Einsicht, klares oder durchdringendes Sehen. Sie ist eine Meditationsart *(bhāvanā),* die einzig im Buddhismus vorkommt. Generell können in der Lehre des Buddha zwei Arten von Meditation unterschieden werden: Die Konzentrations- oder Ruhe-Meditation *(samatha-bhāvanā)* und die Einsichts-Meditation *(vipassanā-bhāvanā).*

In der *Samatha*-Meditation wird Konzentration *(samādhi)* betont und ist der führende Faktor. Ihr Ziel ist es, tiefe Konzentrationszustände hervorzurufen und den Geist zu beruhigen – dies geschieht durch die temporäre Beseitigung oder Unterdrückung der geistigen Hindernisse *(nīvaraṇa),* was zu Ruhe, Entspannung, die Sinne übersteigendes Glücksgefühl und Geistesfrieden führt. Die höchsten erreichbaren Zustände sind die verschiedenen meditativen Vertiefungen *(jhāna),* feinstoffliche und immaterielle, oder sogar außergewöhnliche Geisteskräfte und höheres Wissen *(abhiññā).* Dagegen wird in der *Vipassanā*-Meditation Weisheit *(paññā)* bevorzugt und ist der führende Faktor. Sie zielt auf nichts Geringeres ab als die irreversible Beendigung von Leiden *(dukkha),* dauerhafte Befreiung und volle Erleuchtung, das Erlangen von *Nibbāna.*

Passanā heißt Sehen oder im übertragenden Sinn Erfahren oder Erkennen. Der Präfix '*vi*' meint speziell, unterschiedlich, auf andere Art und Weise. *Vipassanā* bedeutet also ein Objekt anders als normal zu sehen. Normalerweise sehen oder verstehen wir Dinge falsch, nämlich als Konzepte, und sehen nur die Oberfläche. Aber

---

[27] Für eine leichtverständliche, ausführlichere Beschreibung siehe "Samatha und Vipassanā. Konzentrations- und Einsichtsmeditation" von Ashin Dr. Nandamālābhivaṃsa: http://www.abhidhamma.de/Samatha_Vipassana_ebook_de.pdf

Konzepte eignen sich nur als Objekte für die *Samatha*-Meditation. Mit *Vipassanā* dringen wir vor zur wahren Natur von was immer wir beobachten oder sehen, d.h. wir verstehen die Dinge wie sie wirklich sind. *Vipassanā* braucht eine Menge Achtsamkeit *(sati)* um den Geist zu schärfen und im gegenwärtigen Moment zu sein, direkt mit der entsprechenden Erfahrung. Das Objekt von *Vipassanā* ist immer eine letztendliche Realität *(paramattha-dhamma),* entweder eine materielle, physikalische, oder eine geistige, aber niemals ein Konzept *(paññatti)*.

Letztendliche Realitäten oder Wirklichkeiten sind Phänomene, die direkt und intuitiv mit unseren sechs Sinnen (einschließlich dem Geist als sechstem Sinn, der geistige Objekte wahrnimmt, z.B. Erinnerungen, Ideen, Gedanken, usw.) erfahren werden können. In *Vipassanā* beobachten wir sie und erkennen ihre spezifischen, individuellen Charakteristika *(sabhāva-lakkhaṇa),* die typisch, offensichtlich und eindeutig für sie sind, und durch die man sie unterscheiden und wiedererkennen kann. Dies ist nötig um ein einzelnes Phänomen klar zu erfassen.

Der nächste Schritt zur Einsicht ist, das Objekt der letztendlichen Wirklichkeit bis zu den universellen Charakteristika *(sāmmaññā-lakkhaṇa)* zu durchschauen, d.h. der Eigenschaft, der Natur, die allen letztendlichen Wirklichkeiten gemein ist. Und dies sind Unbeständigkeit *(anicca),* Leiden oder Unzulänglichkeit *(dukkha)* und Nicht-Selbst *(anatta)*.

Eine notwendige Grundlage für *Vipassanā* ist erstens die Reinigung der Ethik oder Sittlichkeit *(sīla-visuddhi)* und zweitens die Reinigung des Geistes *(citta-visuddhi)* durch Konzentration. Erst dann kann das Training der Weisheit *(paññā)* oder Einsicht *(vipassanā)* beginnen.

Die *Vipassanā*-Praxis ist am Besten im "Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta"[28] und dessen Kommentaren beschrieben. Dort werden vier Grundlagen oder Übungsbereiche der Achtsamkeit gelehrt und die zuge-

[28] Das Sutta ist zweimal in Pāḷikanon enthalten: Längere Sammlung (Dīghanikāya), D 22, und Mittlere Sammlung (Majjhimanikāya) M 10

hörigen Betrachtungen oder Kontemplationen, wörtlich "wiederholtes Sehen" *(anupassanā):*

1. Kontemplation des Körpers *(kāya),* oder allgemeiner der physikalischen Phänomene *(rūpa)*
2. Kontemplation des Gefühls *(vedanā)*
3. Kontemplation des Geistes oder des Bewusstseins *(citta)*
4. Kontemplation der *dhammas*, der geistigen Objekte oder allgemeiner der Phänomene, die meist andere letztendliche Realitäten sind als bereits erwähnt, oder noch einmal in einem anderen Zusammenhang betrachtet werden.

In jedem der vier Abschnitte wird eine Vielzahl von Übungen gegeben. Wie ein Refrain wird immer wiederholt, wie und zu welchem Zweck kontempliert werden soll:

"...eifrig *(ātāpi),* wissensklar *(sampajañña)* und achtsam *(satima)* – Anhaftung *(abhijjā)* und Kummer *(domanassa)* bezüglich der Welt überwindend", und "die Entstehungs-Bedingungen sehend, die Auflösungs-Bedingungen sehend und beide sehend"; "innerlich, äußerlich und beides".[29]

Bevor sich die Meditation wirklich zu *Vipassanā* wendet sind zwei vorbereitende Einsichten nötig:

1. Unterscheidendes oder analytisches Wissen über Geist und Materie *(nāmarūpa pariccheda ñāṇa)*
2. Wissen oder Verstehen der Bedingungen für das Entstehen und Vergehen von Geist und Materie *(paccaya parigaha ñāṇa)*

Nach dieser Einsicht treten die Charakteristika von *anicca, dukkha, anatta* klar in Erscheinung und müssen kontempliert werden. Neun Stufen von – noch weltlichem – Einsichtswissen folgen, die durch verschiedene Erfahrungen zu Ernüchterung, Desillusionierung und

[29] Für einen systematischen Überblick über das Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta siehe: http://www.abhidhamma.de/txt_Ueberblick_Satipatthana_Nandamala.pdf

Gleichmut führen.[30] Abhängig von der individuellen Persönlichkeit wird eines der drei Merkmale deutlicher und klarer hervortreten. Dieses sollte dann intensiv als *aniccānupassanā, dukkhānupassanā* bzw. *anattānupassanā* kontempliert werden. Wenn *Nibbāna* erfahren wird, zeigt es sich folgerichtig als zeichenlos (*animitta)*, wunschlos (*appaṇihitā)* oder leer *(suññatā)*. Entsprechend werden verschiedene Arten von Erlösung *(vimokkha)* und Befreiung gelehrt.

Durch feine Unterschiede der Aspekte und Erscheinungen, werden insgesamt 18 Kontemplations-Arten als "große Einsichten *(mahā-vipassanā)*" im Paṭisambhidāmagga und Visuddhimagga gelehrt.

Anicca - Unbeständigkeit

Anicca (Pāḷi) oder *anitya* (Sanskrit) ist Unbeständigkeit, Vergänglichkeit oder Flüchtigkeit. Nach der buddhistischen Lehre und insbesondere dem Abhidhamma sind alle Phänomene, physikalische wie geistige, nur momentan und flüchtig, sie entstehen und vergehen. Diese Unbeständigkeit ist in den alten Texten definiert:

"Sie (die Phänomene) entstehen, ohne zuvor gewesen zu sein.
Kaum entstanden, vergehen sie für immer."

Anicca ist nicht die langsame Veränderung der Dinge, die man beobachten kann. Es ist das ständige, rasend schnelle Entstehen und das sofortige Ende der Phänomene, das nur von einem gut trainierten, scharfen Geist in der *Vipassanā*-Meditation wahrgenommen werden kann. Nach den uralten Abhidhamma-Kommentaren findet das Entstehen und Vergehen in der rasanten Geschwindigkeit von mehr als 1.000 Billionen mal in einem Augenblinzeln statt. In anderen Worten ist die Lebensspanne der Phänomene kürzer als der 1.000-Billionste Teil einer Sekunde.

---

[30] Siehe "Der Weg zur Reinheit" (Visuddhimagga), Path of Discrimination (Paṭisambhidamagga), Abhidhammattha Sangaha, sowie Erklärungen diverser Meditationsmeister wie Mahāsi Sayadaw, Pa Auk Sayadaw, u.a. (Zählweise manchmal unterschiedlich).

In der Lehre des Buddha wird die Flüchtigkeit und ständige Erneuerung der Phänomene mit einem Tautropfen beim Sonnenaufgang, einer Blase auf dem Wasser, einer auf Wasser gezeichneten Linie, oder einem aufleuchtenden Blitz verglichen.

Anicca ist eines der drei universellen Merkmale der Existenz, eine Charakteristik aller bedingten Phänomene *(saṅkhāra)* - oder in Abhidhamma-Begriffen, aller letztendlichen Wirklichkeiten *(paramattha-dhamma)* außer *Nibbāna*. Für *Vipassanā,* heißt es, ist es definitiv notwendig sein Meditationsobjekt, aber auch das eigene, beobachtende Bewusstsein (das Subjekt) zu durchdringen und deren Unbeständigkeit *(anicca)* zu realisieren. Nur dann kann der Stufenweg der Einsichten *(vipassanā-ñāṇa)* erfolgreich weitergegangen werden, der zu Ernüchterung, Gleichmut und letztlich Befreiung des Geistes führt.

Die Kontemplation der Unbeständigkeit *(aniccānupassanā)* ist eine der drei Hauptmethoden der Einsichtsmeditation. Sie löst die geistige Verdrehtheit von Beständigkeit auf, denn es gibt nur mehr Anzeichen von Unbeständigkeit. *Nibbāna* erscheint dann durch seinen zeichenlosen Aspekt, d.h. man erkennt, dass *Nibbāna* nicht das Merkmal und diese Anzeichen von Unbeständigkeit hat, und die Praxis führt zu zeichenloser Erlösung *(animitta-vimokkha)* mit Vertrauen oder Glauben *(saddhā)* als Tor zur Befreiung.

Dukkha - Leiden, Unzulänglichkeit[31]

Dukkha (Pāli) oder *duhkha* (Sanskrit) ist ein Schlüssel-Begriff und eine -Wahrheit im Buddhismus und wird meist mit Leiden übersetzt. Abhängig vom Kontext ist *dukkha* entweder direktes Leiden, inhärentes Leiden, für Leiden verantwortlich, ein unangenehmes Gefühl, ein körperlich schmerzhaftes Gefühl, oder unbefriedigend, unzulänglich, unvollkommen.

[31] Eine ausführlichere, wissenschaftliche Abhandlung zum Thema "Dukkha. Dukkha-Gefühl und universelle dukkha-Natur" von Agganyani findet sich auf http://www.theravadanetz.de/txt_Dukkha_Natur.pdf

Der Buddha erklärte Leiden in der ersten edlen Wahrheit: "Geburt ist Leiden, Altern, Krankheit, Tod ist Leiden, Zusammensein mit Unlieben ist Leiden, Getrenntsein von Lieben ist Leiden, nicht zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden, in Kürze, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden."[32] Diese Arten von Leiden sind offensichtlich und unvermeidbar; alle Wesen werden mit ihnen konfrontiert. Aber der Buddha durchschaute Leiden und fand seine Ursache heraus, die er in der zweiten edlen Wahrheit lehrte: Durst oder Begehren *(taṇhā)*. Die dritte edle Wahrheit erklärt das Ende des Leidens durch das vollständige Ende von Begehren, die Befreiung. Und schließlich lehrt die vierte edle Wahrheit den praktischen Weg, wie durch die Befolgung des edlen achtfachen Pfades Begehren beendet und die Freiheit von Leiden erlangt werden kann.

Dukkha im Zusammenhang mit Gefühlen *(vedanā)* bezeichnet das körperlich unangenehme oder schmerzhafte Gefühl. Insgesamt lehrte der Buddha fünf Gefühle, die nicht mit Emotionen verwechselt werden dürfen, denn diese sind schon Reaktionen auf die primären Gefühle oder Empfindungen. Wenn nur drei Gefühle erwähnt sind, steht *dukkha* für unangenehmes körperliches wie geistiges Gefühl, d.h. Schmerz und Unglück.

Dukkha ist aber auch eines der drei universellen Daseinsmerkmale. Hierbei und auch im Kontext der Einsichts-Meditation *(Vipassanā)* ist *dukkha* die unbefriedigende, unvollkommene und unzulängliche Eigenschaft aller Formationen, aller bedingenden und bedingten Phänomene *(saṅkhāra)* und auch aller weltlichen Erfahrungen. Die intuitive Einsicht in diese Eigenschaft führt zu Ernüchterung und Loslassen und richtet den Geist auf die Suche nach *Nibbāna* aus, das alleine nicht die Natur von *dukkha* hat, sondern ganz im Gegenteil höchste Seligkeit und wahres Glück ist.

Alle geistigen und materiellen Phänomene haben die innere Natur von *dukkha* entsprechend mindestens zweier der drei im Pāḷikanon definierten Arten von *dukkha:*

---

[32] Dhammacakkappavattana-Sutta, Saṃyutta-Nikāya, S 56, 11

1. *Dukkha-dukkha:* Einige Phänomene sind ganz offensichtlich schmerzhaft und selbst direktes Leiden (wie z.B. Verletzungen, Kopfschmerzen, Sorgen, Angst, usw.)
2. *Vipārināma-dukkha:* Alle Phänomene haben die Natur von Unbeständigkeit *(anicca)*, so dass sie nicht dauerhaft befriedigen können. Auch Glücksgefühle, Freude und erwünschte Emotionen werden sich verändern, auflösen und enden. Es ist nicht möglich sie zu kontrollieren oder beständig zu machen.
3. *Saṅkhāra-dukkha:* Alle Phänomene sind durch einige andere Phänomene bedingt, die selbst unbeständig und auch bedingt sind. Das Netzwerk von Bedingungen muss harmonisch zusammenarbeiten um gemeinsam ein Phänomen als Resultat zu erzeugen. Man hat keine Macht über das Resultat oder kann das resultierende, bedingte Phänomen nicht kontrollieren - es entsteht und vergeht entsprechend seiner eigenen Naturgesetzmäßigkeit.

In der Einsichtsmeditation *(Vipassanā)* zu dieser Wahrheit durchzudringen, für jedwedes bedingte Objekt, das der Geist ergreift, und auch für das Subjekt, den eigenen Geist, führt zu Ernüchterung und letztlich statt Zuneigung und Abneigung zu Gleichmut *(upekkhā),* einer Gelassenheit und Parteilosigkeit gegenüber diesen bedingten Objekten, was *saṅkhār'upekkha-ñāṇa* genannt wird, Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Daseinsformationen. Dies ist die höchste weltliche Einsichtsstufe, die ein *Vipassanā*-Meditierender erlangen kann. Danach ist er für die Erfahrung von *Nibbāna*, dem Unbedingten, reif, das keines der oben erwähnten Attribute von *dukkha* hat.

Die Kontemplation der Unzulänglichkeit oder des Leidens *(dukkhānupassanā)* ist eine der drei Hauptmethoden der Einsichtsmeditation. Sie löst die geistige Verdrehtheit von Glück *(sukha)* im Bedingten auf und legt begehrliches Wünschen ab. *Nibbāna* erscheint dann zuerst durch seinen wunschlosen Aspekt und die Praxis führt zur Wunschlosigkeits-Erlösung *(appaṇihitā-vimokkha)* mit Konzentration als Tor zur Befreiung.

Anatta – Nicht-Selbst

Die Lehre von *anatta* (Pāḷi) oder *anātman* (Sanskrit) ist die zentrale, tiefste und nur für den Buddhismus charakteristische Lehre. Der Abhidhamma erklärt *anatta* besonders kompromisslos und klar.

Atta steht für "Seele" oder ein beständiges Selbst, Ich, Ego, eine unveränderliche Persönlichkeit oder einen individuellen, festen, inneren Kern. *An-atta* ist die Negation einer solchen Seele oder eines derartigen Ichs oder Selbstes. Die *anatta*-Doktrin des Buddha lehrt, dass weder innerhalb der fünf Daseinsgruppen *(khandha)* – die ein Lebewesen ausmachen und körperliche und geistige Phänomene sind – noch außerhalb von ihnen etwas gefunden werden kann, das als beständige, aus sich selbst heraus bestehende Ego-Entität oder Seele im letztendlichen Sinn verstanden werden könnte.

Anatta, Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Nicht-Ego, Seelenlosigkeit, Unpersönlichkeit ist das dritte der universellen Daseinsmerkmale und aller Phänomene, nicht nur der bedingten *(saṅkhāra)*, sondern auch des unbedingten *Nibbāna*. *Anatta* kann verstanden werden, wenn die buddhistische Lehre des bedingten Entstehens *(Paṭiccasamuppāda)* durchdrungen wird. Noch klarer und exakter wird es in den "Bedingungszusammenhängen" *(Paṭṭhāna)* dargelegt, dem siebten Abhidhamma-Buch, das die Beziehungen und Zusammenhänge aller geistigen und materiell-physikalischen Phänomene lehrt, die ein riesiges, komplexes Netz von Ursachen, Bedingungen und Wirkungen bilden. Alles, was man erfährt, geschieht aufgrund von Bedingungen, und man selbst, das Subjekt mit dem beobachtenden Geist, ist genauso bedingt. Es gibt keinen inneren Kern, kein Selbst oder keine Seele, die nicht dieser instabilen Bedingtheit unterworfen wäre, die beständig wäre, verlässlich, die man festhalten könnte oder mit der man sich identifizieren könnte. Es laufen nur leere Prozesse ab, die ihren eigenen Naturgesetzen der Konditionalität folgen.

Anatta äußert sich durch Unkontrollierbarkeit. Alle Dinge, Phänomene, Erfahrungen sind bedingt und wir haben nicht die Macht, diese Bedingungen zu kontrollieren. Deshalb ist das Resultat dieser Bedin-

gungen, d.h. unsere Erfahrung oder irgendein Phänomen, außerhalb unserer Kontroll- und Einflussmöglichkeit. Zum Beispiel können wir nicht bewirken, dass Glücksgefühl oder Liebe für immer bestehen bleiben, aber auch nicht, dass Traurigkeit, Schmerz oder Verfall nach unserem Wunsch verschwinden.

Die Kontemplation des Nicht-Selbst *(anattānupassanā)* ist eine der drei Hauptmethoden der Einsichtsmeditation. Sie löst die falsche Ansicht über ein Selbst *(atta-diṭṭhi)* bzw. den Persönlichkeitsglauben *(sakkāya-diṭṭhi)* auf und lässt die Anhaftung an das vermeintliche Ich los. *Nibbāna* erscheint dann hier durch seinen leeren Aspekt und die Praxis führt zur Leerheits-Erlösung *(suññatā-vimokkha)* mit Weisheit *(paññā)* als Tor zur Befreiung.

Kamma / Karma

Kamma (Sanskrit: *Karma*), wörtlich "Handlung", wird vom Buddha nur als "absichtsvolle Handlung" benützt, und das kann eine körperliche, sprachliche oder geistige Handlung sein.
"Es ist Motivation *(cetanā)*, Ihr Mönche, was ich *kamma* nenne." ("*Cetanā'haṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi*", Angereihte Sammlung, Aṅguttara-Nikāya, A VI. 63)

Der Geistesfaktor *(cetasika) cetanā* ist Motivation, Stimulation, Absicht oder Wille. Nur *cetanā* verbunden mit unheilsamen oder heilsamen Arten von Bewusstsein ist *kamma*.

Während man absichtsvolle Handlungen ausübt wird eine kammische Energie erzeugt, die latent als Potential vorliegt und ihre kammische Wirkung oder Frucht, *vipāka* genannt, später hervorbringen kann.

Es gibt verschiedene Arten von *kamma*, unterschiedlich bezüglich seiner Funktion, der Priorität seines Reifens, der Zeit seiner Reife und bezüglich des Bereichs, in dem es seine Wirkung erzeugen kann. Gemäß seiner Funktion ist eine Art das erzeugende *kamma (janaka kamma)*, das neues Leben erzeugt. Andere Arten können dieses

erzeugende *kamma* unterstützen, behindern oder zerstören. *Kamma* wird oft mit einem Samen verglichen, der einzig das Potential hat, eine Spezies derselben Art zu erzeugen, aber nur mit gegenwärtigen geeigneten Bedingungen wie Wasser, Erde, Sonne, usw. *Kamma* allein kann seine Wirkung nicht hervorbringen, aber es ist die Hauptursache des kammischen Resultats. Die Wirkungen von *kamma* können geistig wie körperlich sein.

Abhidhamma zeigt klar, dass nicht alles *kamma* ist, und dass auch nicht alles *vipāka*, unser Schicksal, ist. Nur in den dynamischen Impulsiv-Momenten *(javana)* eines Geistesprozesses *(vīthi)* schafft man neues *kamma*[33]. Andere Stadien wie z.B. Seh-Bewusstsein sind resultierend *(vipāka)*. Nicht alles ist vorbestimmt – es gibt keinen Fatalismus, obgleich unser "freier Wille" (free will) begrenzt ist.

Definition der vier paramattha-dhammas

I. Citta (89 / 121)

Bewusstsein *(citta)* ist ein geistiges Phänomen mit der Funktion, sich eines Objektes bewusst zu sein. Es ist die Bewusstheit eines beliebigen Objektes. *Citta* ist das, was weiß oder erkennen kann. Solange wir leben, ist immer eine Art von Bewusstsein da, aber *citta* bleibt nicht ein Leben lang bestehen, sondern entsteht und vergeht ständig neu und sehr schnell (es heißt billionenfach in einer Sekunde). Im Abhidhamma werden 89 (oder sogar 121) Arten von Bewusstsein definiert und unterschieden, wobei bei einem "Weltling" *(puthujjana)* ohne *Jhāna*-Erfahrung nur 45 Arten vorkommen. Die Differenzierung erfolgt nach Welten, Sphären bzw. Bereichen, in denen Bewusstsein vorkommt, nach seiner Qualität und nach Wurzeln *(hetu, mūla),* die vorhanden sind oder fehlen.

[33] Der Geistesprozess mit seinen verschiedenen Stadien und *kamma* sind im Abhidhammattha Sangaha und seinen Kommentaren erklärt. Siehe z.B.: Process of Consciousness and Matter, by Dr. Rewata Dhamma, Burmingham Buddhist Vihara, 2007 (http://www.bbvt.org.uk/), Triple Gem Publications. Download: http://www.abhidhamma.com/Process_of_consciousness_and_matter.pdf

Citta wird verglichen mit klarem Wasser, das durch seine Durchsichtigkeit allein nicht erkennbar ist.

II. Cetasika (52)

Die Geistesfaktoren, geistigen Eigenschaften oder Qualitäten *(cetasika)* sind Begleiter von *citta,* entstehen und vergehen zusammen mit *citta*, haben dieselbe Sinnesgrundlage und dasselbe Objekt. Die *cetasikas* sind geistige Eigenschaften oder Qualitäten, gut, schlecht oder neutral, die wir oft als Fähigkeiten oder Emotionen bezeichnen. Die *cetasikas* erfahren und erleben Objekte auf unterschiedlichste Weise, z.B. mit Freude oder Ärger, mit Mitgefühl, Wohlwollen oder Begehren, usw. Im Abhidhamma werden 52 Geistesfaktoren unterschieden: 13 neutrale bzw. kammisch variable, 14 unheilsame und 25 schöne. Ein *cetasika* tritt nicht alleine mit einem *citta* auf, sondern immer in Gruppen von mindestens den sieben universellen *cetasikas.* Diese *cetasika*-Gruppen bilden zusammen mit dem führenden *citta* eine Art geistiges Molekül, eine kompakte Einheit, die wir normalerweise undifferenziert "Geist" *(nāma)* nennen.

Die *cetasikas* werden mit Farben, Schmutz oder Sturm verglichen, die *citta*, das klare Wasser, einfärben, trüben oder aufwühlen und so sichtbar und unterscheidbar machen.

III. Rūpa (28)

Materie, materielle oder physikalische Qualitäten *(rūpa)* sind das, was nicht erlebt, erkennt, sich bewusst ist, kein Objekt haben kann (aber selbst Objekt für den Geist sein kann). *Rūpa* wird auch als das definiert, was sich ändert, d.h. materielle Eigenschaften ändern sich durch gegenteilige äußere Einflüsse wie Hitze und Kälte (z.B. wird die materielle Eigenschaft Härte durch Temperatur verändert). Auch Materie entsteht und vergeht ständig, ihre Lebensspanne ist 17 mal länger als die des Geistes. *Rūpa* kommt in Gruppen *(kalāpas)* vor, nie eine materielle Eigenschaft allein, sondern 8 *rūpas* in unbelebter Materie und mindestens 9 *rūpas* in belebter Materie wie unserem

Körper. Insgesamt werden 28 Arten von Materie oder physikalischen Phänomenen unterschieden. Wichtige *rūpas* sind die vier großen Elemente *(mahābhūtas),* die Sinnesgrundlagen bzw. die sensitive Materie der Sinnesorgane *(pasāda)* und die Sinnesobjekte wie Farbe bzw. Form, Ton, Geruch, usw.

IV. Nibbāna (1)

Nibbāna ist das unbedingte Element *(asaṅkhata dhātu).* Als *kilesa-Nibbāna* ist es das Verlöschen oder die Freiheit von den geistigen Befleckungen *(kilesas)* wie Gier, Hass und Verblendung, dessen sich ein Erleuchteter bewusst sein kann (dann hat er *Nibbāna* als geistiges Objekt). Als *khandha-Nibbāna* (oft auch als *Parinibbāna* bezeichnet) ist es der Zustand bzw. die Realität, die "übrig" bleibt, wenn sich beim Tod eines Erleuchteten die fünf Aggregate oder Gruppierungen *(khandhas)* auflösen, sich kein *kamma* mehr auswirken kann, so dass keine geistigen und materiellen Prozesse mehr erzeugt werden können. *Nibbāna* hat die Charakteristik von Frieden *(santi)* und wird als höchstes Glück bezeichnet. Es wird durch *Vipassanā*-Meditation erreicht und in vier Stufen mit jeweils Pfad- und Frucht-Moment *(magga-phala)* realisiert: Dem Stromeintritt, der Einmalwiederkehr, der Nicht-Wiederkehr und der Arahatschaft.

Nibbāna hat als einziger *dhamma* nicht die Eigenschaft von *anicca* (Unbeständigkeit) und *dukkha* (Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit), aber - so wie alle *paramattha-dhammas* - von *anattā* (Nicht-Selbst)[34].



[34] "*Sabbe saṅkhārā anicca, sabbe saṅkhārā dukkha,* ***sabbe dhammā anattā***", z.B. Dhammapada Verse 277-279.



Der Abhidhamma ist eine Systematisierung der buddhistischen Lehre, der buddhistischer Philosophie und Psychologie.

Alle geistigen und körperlich-materiellen Prozesse werden mit Hilfe der "letztendlich erfahrbarer Realitäten" *(dhammas),* erklärt und in einen logischen, nachvollziehbaren und praktisch anwendbaren Ursache-Wirkungszusammenhang gebracht.

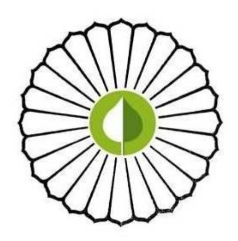
Das tiefe und verinnerlichte Verständnis dieser Sicht der Wirklichkeiten führt uns zur Überwindung von Leiden, zu einer befreiten Anschauung der Wirklichkeit...

Ziel des Vereins ist es, die Philosophie und Psychologie des Buddhismus (Theravāda-Abhidhamma) in Theorie und Praxis im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen, zu fördern und zu vertiefen.

Informationen, Projekte und Ziele siehe

http://www.verein.abhidhamma.de

Kontakt: verein@abhidhamma.de



Kontakt Agganyani: agga@abhidhamma.de

